द्धावस्था में सुख-शांति से कैसे जीयें

आचार्य कृष्ण कुमार गर्ग

म. एन. पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
W 112, ग्रेटर कैलाश I, नई दिल्ली 110048

ISBN 81-7900-013-3

प्रकाशक : एम. एन. पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स
W-112, ग्रेटर कैलाश-I, नई दिल्ली-110048

प्रथम संस्करण : 2003

मूल्य : 200.00

मुद्रक : बी. के. ऑफसेट
नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

शब्द संयोजक : महावीर प्रिंटर्स, शाहदरा, दिल्ली-110032

VRIDHAVASTHA MEIN SUKH-SHANTI SE KAISE JEEYEN
by Aacharya Krishan Kumar Garg

समर्पण

अपने उन सभी हमउम्र इष्ट-मित्रों तथा परिचित बुजुर्गों को सादर समर्पित जिनके जीवन-यापन के तरीकों से तथा उनके जीवन में घटनेवाली अनचाही घटनाओं से मैंने बहुत से पाठ पढ़े और उनको यहाँ इस पुस्तक में संकलित कर दिया है।

भूमिका

यह पुस्तक मैंने विशेष रूप से वृद्ध स्त्री-पुरुषों के लिए लिखी है। हाँ, जिस प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति वर्षा के दिनों के लिए कुछ-न-कुछ बचाकर रखते हैं, उसी प्रकार युवा व्यक्ति भी इसे पढ़कर एक सुखी एवं शान्त भविष्य के विषय में ठोस रूप से कुछ कर सकते हैं। कहते हैं–

जवानी के अदम के वास्ते सामान कर ग़ाफिल,
मुसाफिर शब से उठते हैं, जो जाना दूर होता है।

मैं अपने चारों ओर अनेकों दुखी, लाचार एवं असहाय वृद्ध पुरुषों को देखता हूँ। उनके पास धन-सम्पत्ति भी है, जवान बेटे-बेटियाँ भी हैं फिर भी वे अकेले पडे रहते हैं। सोचने की बात यह है कि यदि आपके पास आपकी देखभाल करने वाला कोई नहीं है तो क्या आपकी धन-सम्पत्ति से गुजर हो जाएगा। एक विधवा महिला अच्छी पैसेवाली थी उनका अकेला बेटा विदेश में रहता था। अपना बढ़िया घर था। एक दिन अचानक गिर पड़ी, टाँग की हड्डी टूट गई। घर का दरवाजा बन्द था, उसमे बीच के कुण्डे के अतिरिक्त ऊपर की चटखनी भी लगी हुई थी। किसी प्रकार घिसट-घिसट कर उन्होंने उस द्वार को खोला। यह वे ही जानती हैं और तब पडोसी को अनेकों आवाजें देकर बुलाया। उनकी दशा देखकर उसे रहम आ गया और उसने शहर में ही रहने वाले उनके एक सम्बन्धी को सूचना दी, तब कहीं उनका इलाज शुरू हुआ।

इस प्रकार की अनेकों घटनाएँ आपको अपने चारों ओर बिखरी हुई मिलेगी। उसमें आप क्या मदद कर सकते हैं तथा अपने लिए भी ऐसा क्या प्रबन्ध करे कि आपका अपना बुढ़ापा इस बुरी अवस्था में न गुजरे। यही सब मैंने इस पुस्तक मे लिखने का प्रयास किया है। इस पुस्तक में इक्कीस चैप्टर हैं। इनमें से कुछ बाते

ऐसी हैं जिसका प्रबन्ध यदि आप बुढ़ापा आने से पहले कर लें तो अच्छा है, जैसे नियमित आय तथा निजी घर। यदि आप कोई पेंशन वाली जगह पर काम नहीं करते तो आपका आर्थिक प्रबन्ध इस आयु में होना कठिन है। कुछ थोड़ा'बहुत पैसा आपको युवावस्था में ही डाकखाने या बैंक में इस प्रकार जमा करना होगा कि प्रति माह आपको कुछ-न-कुछ मिलता रहे अन्यथा आपको छोटी-मोटी नौकरियों तथा काम के लिए इधर-उधर मारे-मारे फिरना पड़ेगा या फिर आप अपने बेटों पर निर्भर रहेंगे। इसी प्रकार आपका अपना घर भी पहले से ही होना चाहिए नहीं तो किराए के मकानों में रहने के लिए प्रतिवर्ष धक्के खाने पड़ेंगे। दूसरा भाग पूरी तरह से आपके स्वभाव पर तथा आपकी समझ पर निर्भर है। जो जिन्दगी के कड़वे और मीठे अनुभव हमें सिखा देते हैं। लेकिन प्रायः ऐसा होता है कि हम उन्हें समय पर प्रयोग नहीं कर पाते, भूल जाते हैं। हम उन्हें कहाँ और कैसे उपयोग करें यह नहीं सोच पाते। मैं आपको उन भूली हुई बातों को केवल याद दिला रहा हूँ। इसके लिए मेरा कोई विशेष श्रेय नहीं है।

धन्यवाद

—आचार्य कृष्ण कुमार गर्ग

58, नव ज्योति कालोनी
मिनाक्षी रोड़, हापुड़
जि. गाजियाबाद।

विषय-सूची

1

नियमित आय का प्रबन्ध करें

"अपने जीवन-निर्वाह सम्बन्धी प्रश्न को हम दूसरों से क्यों जोड़ें? क्यों बेटे, पोतों, समाज और सरकार पर निर्भर रहें? स्वयं ही क्यों नहीं सदा-सदा के लिए उसे हल करते? यह हमारा उत्तरदायित्व है दूसरों का नहीं। बजाय दूसरों पर निर्भर रहने के, दूसरों का मुँह देखने के, उनसे भिखारी की भाँति माँगने के, उन्हें देते हुए क्यों न चलें।"

नगर के पूर्व विधायक मेरे घनिष्ठ परिचितों में से हैं। उन्होंने मुझे एक घटना सुनाई। एत दिन एक वृद्ध व्यक्ति उनके पास आए और अपनी निर्धनता का वर्णन करते हुए उनसे सरकार से पेंशन बंधवाने के लिए प्रार्थना करने लगे। विधायक जी ने उनसे पेंशन का फार्म भरने के लिए कहा। जब वे पेंशन का फार्म भरकर लाए तो उसमें उन्होंने अपने तीन बेटे लिख रखे थे जो शादीशुदा थे तथा उनकी अच्छी आय थी। विधायक जी बोले किए, "भाई तुम्हारी पेंशन नही बँध सकती क्योंकि तुम्हारे तो तीन बेटे हैं और तीनों कमा रहे हैं। सरकारी नियम के अनुसार, 18 वर्ष की आयु से कम के बच्चे होने पर ही सहायता मिल सकती है।" वृद्ध कहने लगे कि, "मै एक दूसरा फार्म भर देता हूँ उसमें अपना कोई लड़का नहीं दिखाऊँगा।" एक दूसरा फार्म उन्होंने भरकर दे दिया और चले गए, लेकिन दूसरे दिन ही फिर आ गए और बोले "श्रीमान मेरा फार्म वापिस कर दीजिए, मुझे पेंशन नहीं चाहिए। जैसे भी होगा मै अपने दिन काट लूँगा। मेरे तीन जवान बेटे हैं, मेरे उन्हें नकारने पर यदि ईश्वर को बुरा लगा और उन्हें कुछ हो गया तो मैं तो जीते जी मर जाऊँगा। मैं नहीं चाहता

कि मेरे सामने उन्हें कुछ हो" तब विधायक जी ने उससे सारा हाल पूछा कि क्या उसके बेटे उसकी देखभाल नहीं करते हैं? वह वृद्ध व्यक्ति आँखों में आँसू भर लाया और कहने लगा कि, "मैंने ही तीनों लड़कों को पढ़ा-लिखा कर बड़ा किया, उनकी नोकरियाँ लगवाईं, उनके विवाह किए। घर भी मेरा ही बनवाया हुआ है। एक लड़का दूसरे नगर में नौकरी करता है, शेष दो यहीं मेरे पास हैं। उनमें से एक मकान के ऊपरी भाग में रहता है दूसरा नीचे रहता है। हम दोनों बुढ्ढे-बुढ़िया को बाहर बरामदा दे रखा है। खाने-पीने का भी कोई साधन नहीं है, इधर-उधर खाते फिरते हैं। कभी मिलता है कभी नहीं मिलता।" यह सब सुनकर विधायक जी को बहुत क्रोध आया। उन्होंने सोचा, एक ओर ये कलियुगी बेटे जो अपने माता-पिता से इतना क्रूर व्यवहार कर रहे हैं और दूसरी ओर यह पिता जो इस व्यवहार के बावजूद उनका बुरा नही चाहता। उन्होंने तुरन्त अपने मित्र सी. ओ. (पुलिस) को सारी घटना बताई और उन लडकों को ठीक करने के लिए कहा। सी. ओ. ने दोनों लड़कों को पकड़ बुलवाया और दो-चार बेंत जमाने के पश्चात दो घंटे के अन्दर मकान खाली करके अपने पिता को चाभी सौंपने की आज्ञा दी। लड़के बेहद परेशान, डरते-डरते घर पर आए और खोज करते-करते विधायक जी के घर पहुँच गए। हाथ जोड़कर अपनी गलतियों की क्षमा माँगने लगे। विधायक जी ने भी उन्हें खूब डाँटा-फटकारा। दोनों भाइयों ने 500/- प्रति माह पिता को देने का वायदा किया तथा आगे से किसी प्रकार की भी कोई शिकायत न मिलने का वचन दिया। तो आज की स्थिति यह है कि जिन लोगो के पास वृद्धावस्था में आय का कोई साधन नहीं है उनके ये अन्तिम दिन किस प्रकार बीतेंगे कुछ कहा नहीं जा सकता।

एक सज्जन ने अपनी सारी जमीन-जायदाद अपने दोनों बेटों में बाँट दी। अपनी दुकान भी एक बेटे को सौंप दी और स्वयं घर पर रहने लगे, यह सोचकर कि बहुत दिनों काम कर लिया, अब भगवान का भजन करेंगे। लेकिन भगवान का भजन चौबीस घण्टे तो होता नहीं, दूसरे जिसने जवानी में नहीं किया वह वृद्धावस्था मे भी नहीं कर सकता। कुछ दिनों में ही ऊब गए। इसी बीच में उन्हें कम्पन बाय हो गई। अब चलना-फिरना तथा खाना-पीना भी कठिन हो गया। पत्नी खाना खिलाती, स्वयं वे खा नहीं सकते थे या पौत्र उन्हें इधर-उधर ले जाते। कुछ दिनो बाद एक रिक्शा भी बाँध दिया गया जो उन्हें दो-तीन घण्टे के लिए दुकान पर ले जाता और लाता। उनकी दुकान का पिछला भाग किराए पर उठा हुआ था। उसे बच्चो ने सुझाया कि बेच दिया जाए, लगभग 7 लाख में वह भाग बिक गया क्योंकि उसके दूसरी ओर भी बाजार था · रुपया बेटों में बँट गया · पिता ने यह सोचकर कि मुझे

पैसे का क्या करना है अपनी स्वीकृति दे दी। पत्नी ने भी कुछ नहीं कहा, अब स्थिति यह है कि एक-एक पैसे को मोहताज हैं। अपनी मर्जी से कुछ नहीं कर सकते, बच्चो से कहेंगे तब पैसा मिलेगा यदि वे चाहेंगे। एक उनके हमदर्द ने यह सुझाया कि कुछ पैसा बच्चों को दे दो, शेष अपने नाम बैंक में जमा कर दो, लेकिन वे ऐसा कुछ नही कर सके। उनका साहस भी बच्चों से कहने का नहीं हुआ। अब अपना रोना इधर-उधर रोते रहते हैं। जब लड़कों को पता लगता है तो वे बुरा-भला कहते हे। इस प्रकार के अनेकों उदाहरण आप अपने चारों ओर देख सकते हैं।

इस समय देश में सरकारी आंकड़ों के अनुसार लगभग तीन करोड़ वृद्ध स्त्री-पुरुष हैं जिनमें से अधिकांश अपने बच्चों पर या दूसरों पर निर्भर हैं। कहते हे कि उन्हें अपनी मृत्यु का इतना भय नहीं है जितना जीने में परेशानी है। इस देश मे स्वतन्त्रता से पहले तक एक ऐसा समय था जब वृद्ध स्त्री-पुरुष अपने घर के मुखिया थे, श्रद्धा एवं सम्मान के पात्र थे। कोई भी काम उनकी आज्ञा तथा सलाह के बिना नहीं होता था। वे कमाएँ या न कमाएँ घर में उन्हीं की चलती थी। परिवार के सभी सदस्य उनकी बिना मर्जी के कुछ नहीं कर सकते थे। उस समय पैसा गोण था, घर का संगठन, बुजुर्गों का सम्मान तथा समाज में परिवार की स्थिति बड़ी मानी जाती थी। जो भी कमाई होती थी बुजुर्गों के हाथ में आती थी। वे ही उसे खर्च करते थे। लेकिन अब युग बदल गया है। यह युग है स्वार्थ का, धनलोलुपता का, अंहकार अनुदारता, अनैतिकता और अधर्म का। इस समय पैसा ही सब कुछ है। उसे किसी प्रकार से भी प्राप्त किया जाए, कोई भी साधन अपनाये जाएँ। धर्म और अधर्म, नैतिकता और अनैतिकता को कोई विचार नहीं। धन कमाना ही जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण कर्म बन गया है। जब हमने अपना अधिकांश समय तथा जीवन अनैतिक तथा अधार्मिक कामों में बिता दिया तो हमारा स्वभाव भी वैसा ही बन गया। समाज के सामने तो हम झूठ बोलते ही रहे, उसे धोखा देते ही रहे, परिवार में भी हम यही करने लगे। अपने माता-पिता तथा अन्य सम्बन्धियों के साथ हमारे जो भावनात्मक तथा परम्परागत सम्बन्ध थे वे भी हमने समाप्त कर दिए। केवल मैं और मेरा परिवार (बीवी और बच्चे) रह गया बाकि सब गैर। अपनी परिश्रम की कमाई मैं दूसरों पर क्यों बरबाद करूँ बल्कि उनसे जितना भी लिया जा सकता है, छीना जा सकता है उतना ले लूँ। उसी का यह नतीजा है कि आज वृद्ध व्यक्तियों को उनके अपने ही परिवारों में कोई पूछने वाला नहीं है।

आपके जितने भी साधन हैं उन्हें दो प्रकार से दो-दो भागों में बाँटा जा सकता है एक प्रकार समय पर आधारित है अर्थात एक काम ऐसा है जिसे आप जीवन

भर जब तक आप कर सकते हैं करते रहे अथवा एक निश्चित समय पर आपको कार्य से अवकाश दे दिया जाता है। यह आयु सामान्यतया 58 या 60 वर्ष की होती है। दूसरा प्रकार आय पर आधारित है अर्थात जीवन भर आपको एक निश्चित आय होती है अथवा केवल कार्यकाल में ही आप वेतन पाते हैं। खेती, दुकानदारी, व्यापार, उद्योग-धन्धे तथा विभिन्न कलाओं से सम्बन्धित कार्य ऐसे हैं जिनमें एक व्यक्ति जब तक उसका शरीर स्वस्थ तथा निरोगी है वह लगा रहता है, लेकिन नौकरियो में चाहे वे सरकारी हों या गैर-सरकारी व्यक्ति को एक निश्चित समय पर रिटायर कर दिया जाता है। आपकी दृष्टि से प्रायः सरकारी नौकरियों में कर्मचारी को अवकाश ग्रहण करने के पश्चात पेंशन मिलती है। यहाँ तक की उसकी मृत्यु के पश्चात उसकी पत्नी को भी पारिवारिक पेंशन सरकार से प्राप्त होती है। व्यक्तिगत नौकरियों में इसका कोई प्रावधान नहीं है। रिटायर होने के पश्चात् आय का कोई साधन नहीं होता। वहाँ पेंशन का तो कोई प्रश्न ही नहीं है। हाँ अब सरकार के भविष्य निधि का प्रबन्ध किया है जो प्रति माह उसी के वेतन में से कटता रहा है। कुछ उस पर सूद जमा हुआ तथा सरकारी नियमों के अनुसार कुछ आपके मालिको ने जमा किया। लेकिन यह धन जो एक साथ अवकाश ग्रहण करने के समय आपको मिला, प्रायः आपकी इच्छा अथवा अनिच्छा से किसी-न-किसी काम में खर्च हो जाती है। जैसे आपके बच्चे इस धन को आपसे किसी-न-किसी बहाने से ले लें, या उनके व्यापार में आप स्वयं लगा दें अथवा स्वयं ही कोई काम कर लें या फिर मकान बना लें या बच्चों की शादी में खर्च कर दें। परिणाम यह होगा कि आय का कोई नियमित तथा निश्चित साधन आपके पास आगे न रहेगा। वे व्यक्ति जो अपना निजी कार्य करते थे वे भी कभी-कभी अपने बच्चों पर धीरे-धीरे काम को पूरी तरह छोड़ देते है और खाली बैठ जाते हैं यह सोचकर कि अब भगवान का भजन करेंगे या तीर्थयात्रा करेंगे या फिर बहुत दिन कार्य कर लिया अब आराम से रहेंगे। लेकिन क्या वे ये आयु के शेष दिन बिना धन के शान्ति एवं सुख से व्यतीत कर सकते हैं। देखा यह गया है कि उनके बच्चे उनकी इच्छा पूरी नहीं कर पाते। अधिकांश वृद्ध व्यक्तियो का अन्तिम समय अत्यन्त कलह एवं अशान्ति से व्यतीत होता है। दुर्भाग्य से यदि वे अस्वस्थ हो गए अथवा अपंग हो गए तब तो भगवान ही उनका सहारा है।

प्राचीन काल में इस समस्या को एक विशेष ढंग से हल किया गया था। जीवन को चार भागों में बाँटा गया था—ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ तथा संन्यास। पचास वर्ष की आयु होने पर एक व्यक्ति अपना सब कुछ बच्चों को सौंपकर वानप्रस्थ आश्रम धारण कर लेता था। वह अपनी पत्नी के साथ वन में किसी संत-महात्मा के आश्रम

मे भजन-पूजा करने के लिए चला जाता था। गृहस्थ से कोई सम्बन्ध नहीं रखता था। पचहत्तर वर्ष की आयु होने पर संन्यास धारण कर लेता था और समाज की सेवा तथा कल्याण ही उसका उद्देश्य होता था। इस प्रकार बच्चों के सामने अपने वृद्ध माता-पिता का भार ही नहीं रहता था। आज भी यह प्रक्रिया थोड़े-बहुत रूप में चल रही है। धार्मिक स्थानों पर संत-महात्माओं के अनेकों आश्रम बने हुए हैं जहाँ पर उनके गृहस्थ शिष्य वृद्धावस्था आने पर जाकर रह सकते हैं। धनी लोग इन आश्रमो की बराबर सहायता करते हैं। अब तो विदेशों की भाँति हमारे देश में जगह-जगह 'वृद्ध व्यक्तियों के लिए घर' (Old Home) बनने लगे हैं, लेकिन यह कार्य अभी स्वयंसेवी संस्थाएँ ही कर रही हैं। विदेशों में यह सरकार का दायित्व है। वहॉ पर बच्चे अपने बुजुर्गों की सेवा करने के लिए अथवा उनके लिए समय देने को बिल्कुल तैयार नहीं होते। वे अपने कार्य, परिवार तथा मौज-मस्ती में ही व्यस्त रहते हैं। परिणामस्वरूप यदि बुजुर्ग समर्थ हैं तो वे अपना प्रबन्ध स्वयं करते हैं अन्यथा (Old Home) मे चले जाते हैं। इस समय हमारे देश की सरकार का भी ध्यान इस ओर गया है और उन्होंने मानव कल्याण मन्त्रालय को बुजुर्गों की देखभाल का कार्य सौंपा है। अनेको योजनाएँ उनके सहायतार्थ चलाई जा रही हैं जैसे सरकारी बसों, रेलों तथा हवाई जहाजों में किराए में सुविधा तथा असहाय होने पर मासिक पेंशन अथवा बीमारी के समय एक मुश्त सहायता इत्यादि। अनेक नगरों में वृद्ध स्त्री-पुरुषों ने वरिष्ठ नागरिक सभाएँ बना ली हैं तथा सरकार से सहायता के इच्छुक हैं। जो लोग लाचार तथा असहाय हैं तथा कहीं से भी आर्थिक सहायता उपलब्ध नहीं है उन्हें इन संस्थाओ का सदस्य बनना चाहिए अथवा इनका आश्रय लेना चाहिए ताकि सरकार से सहायता उपलब्ध हो सके।

यदि हम अपवाद तथा दुर्भाग्य को छोड़ दें जिस पर मनुष्य का कोई अधिकार नही है तो परिस्थितियों को जितना सुधारा जा सकता है उतना तो सुधारने का प्रयास करना ही चाहिए और इसका मुख्य नियम यह है कि हम कम-से-कम यह तो कोशिश करें कि वर्तमान की भाँति भविष्य में भी हमें एक निश्चित्त आय होती रहे। हम व्यापारी हैं, दुकानदार हैं या कोई बहुत बड़े उद्योगपति हैं तो क्यों नहीं ऐसा प्रबन्ध करते कि सरकारी नौकरों की पेंशन की भाँति हमें कुछ-न-कुछ धन प्राप्त होता रहे। चाहे उसकी आवश्यकता हो या न हो। माना कि इस समय आपके पास बहुत धन है तथा लगातार आ रहा है लेकिन क्या आप यह विश्वास के साथ कह सकते है कि यह स्थिति सदा ऐसी ही बनी रहेगी। लक्ष्मी बड़ी चंचल होती है। वह एक जगह स्थिर होकर कभी नहीं ठहरती और फिर परिस्थितियाँ भी तो हमेशा एक-सी नही

रहतीं, पता नहीं किस समय क्या हो जाए। बड़े-बड़े धनाढ्य व्यक्तियों को सडक पर आते देखा गया है जिनके विषय में स्वप्न में भी कभी कोई सोच भी नहीं सकता था। बुद्धिमान व्यक्ति वे हैं जो दूरद्रष्टा होते हैं। वे वर्तमान की ही नहीं भविष्य की भी चिन्ता करते हैं। यदि आपके पास बहुत पैसे हैं तब तो कोई हानि है ही नही, आराम से एक बड़ी रकम बैंक में या डाकखाने में जमा की जा सकती है इस शर्त पर कि एक निश्चित समय के पश्चात आपको प्रति माह उसका सूद मिलता रहेगा। यदि एक साथ नहीं जमा कर सकते तो थोड़ा-थोड़ा करके जमा कीजिए और कुछ समय पश्चात प्रति माह एक निश्चित रकम लेते रहिए। इस तरह की अनेको योजनाएँ बैंक, डाकखाने तथा बीमा कम्पनियों की हैं। इसके अतिरिक्त समय-समय पर शेयर्स खरीदकर, अथवा जायदाद बनाकर भी यह काम किया जा सकता है। मेरी एक परिचित महिला एक औद्योगिक नगर में रहती है, उनके कई लड़के हैं। उनके पति ने खूब धन कमाया। बच्चे भी योग्य निकले, अपने पिता की सलाह एव सहायता से वे भी बहुत बड़े व्यापारी बन गए। यहाँ तक कि उनकी पत्नियाँ भी व्यापार के लिए विदेशों में जाने लगीं। अचानक दिल के दौरे से पति का देहान्त हो गया। कुछ दिनों तक तो ठीक चलता रहा फिर बच्चों में कुछ मतभेद पैदा होने लगा। माँ ने जब देखा कि शायद बच्चे अब एक साथ नहीं रह पाएँगे तो बजाय लड़-झगड़ कर एक-दूसरे से पृथक हों और एक-दूसरे के आजन्म शत्रु बन जाएँ उन्होंने स्वयं उनको अलग-अलग जमीन लेकर दी तथा उन पर मकान बनाकर रहने की इजाजत दे दी। सबके व्यापार अलग कर दिए। अपने लिए उन्होंने जायदाद का किराया तथा एक फैक्ट्ररी हिस्सा में रखा। उनके पति के समय के एक विश्वसनीय व्यक्ति को उन्होंने उसी वेतन तथा सुविधाओं पर अपने पास रखा तथा एक ही नौकर घर के अन्य कामों के लिए रखा। अब वे आराम से अकेली रह रही हैं। बच्चों ने बहुत चाहा कि माँ उनके साथ रहें, लेकिन वे किसी प्रकार भी तैयार नहीं हुई। बच्चे बराबर उनके पास आते रहते हैं तथा वे भी उनके पास जाती रहती हैं। बच्चों मे आपस में भी कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं है।

आप समझते हैं कि आपका बेटा आपका बहुत ही आज्ञाकारी तथा सेवा करने वाला है लेकिन यह क्या गारंटी है कि वह सारी उम्र ऐसा ही रहेगा, विवाह होने के पश्चात भी वह नहीं बदलेगा और हमेशा ऐसे ही ध्यान रखेगा। यदि उसके पास बहुत धन एकत्रित हो गया तो उसके स्वभाव में अहंकार नहीं आएगा तथा आपको भी वह दूसरों की भाँति नहीं समझेगा। दुर्भाग्य से यदि वह केवल अपने योग्य ही बन पाया तब क्या वह अपने बच्चों को भूखा रखकर आपको भोजन देगा। ईश्वर उसकी आयु

लम्बी करें, लेकिन आज के युग में किस समय क्या हो जाए कुछ नहीं कहा जा सकता। नित्य प्रति दुर्घटनाएँ हो रही हैं। परिवार जरा-सी देर में उजड़ जाते हैं, बर्बाद हो जाते हैं। अफसोस, वृद्ध बैठे रह जाते हैं और बच्चे चले जाते हैं। अच्छा मैं कहता हूँ, अपने जीवन-निर्वाह सम्बन्धी प्रश्न को हम दूसरों से क्यों छोड़ें? क्यों बेटे, पोतो और समाज तथा सरकार पर निर्भर रहें, स्वयं ही क्यों नहीं सदा-सदा के लिए उसे हल करते? यह हमारा उत्तरदायित्व है दूसरों का नहीं। बजाय दूसरों पर निर्भर रहने के, दूसरों का मुँह देखने के, उनसे भिखारी की भाँति माँगने के, उन्हें देते हुए क्यो न चलें। अन्त समय तक उन्हें देते रहें तथा जाने के बाद भी उनके लिए कुछ छोड़कर जाएँ, यह योजना अच्छी या भिखारियों की लाईन में खड़ा होना अच्छा। उनका उत्तरदायित्व क्या है यह वे जानें हमें उन्हें याद दिलाने की क्यों आवश्यकता पडे। दूसरे पर अहसान करते हुए चलो चाहे वे अपने बेटे-पोते ही क्यों न हों। किसी का अहसान मत लो, तभी गर्व से सर उठाकर जी सकोगे। मन में हल्कापन और चेहरे पर मुस्कराहट रहेगी। मित्रों में बैठकर गप्प-शप्प करने और खुलकर हँसने को जी करेगा, लेकिन यदि जेब में पैसा नहीं हुआ तो उसकी ओर से निश्चिंतता नहीं हुई तो सब कुछ फीका-फीका, उदास और उत्साहहीन होगा। मन भरा-भरा रहेगा तनावग्रस्त रहेंगे; तरह-तरह की बीमारियाँ मोल ले लेंगे। स्वयं तो बीमार रहेंगे ही दूसरों को भी परेशान रखेंगे। इसलिए सोच-समझकर वृद्धावस्था के लिए एक निश्चित एवं नियमित आय का प्रबन्ध करें।

2

स्वस्थ एवं निरोगी शरीर रखने का प्रयास करें

भाई साहब मेरे दिमाग में फोड़ा निकल आया था, मेरा भाग्य खोटा था जो इस उम्र में इसमें फँस गया। नित्य प्रातः जल्दी-जल्दी कुछ खाकर दिल्ली से भागता हूँ। दोपहर ढाई-तीन पर लौटकर खाता हूँ और सारी रात हिसाब-किताब और उधेड़-बुन में लगा रहता हूँ।".... किसी ने सलाह दी और आप लगे दिवास्वप्न देखने, ऐसा नहीं करना चाहिए।

एक वृद्ध व्यक्ति की कल्पना कीजिए—सफेद बालों से ढका हुआ सर, चेहरे पर झुर्रियाँ, कमर झुकी हुई, हाथ में लाठी, धीरे-धीरे चलता, बार-बार खाँसता, हाँफता-काँपता, चेहरे पर लाचारी और आखों में आजजी चिन्ताग्रस्त जैसे एक जीवित मुर्दा चला आ रहा हो। प्रश्न यह है कि क्या यह प्राकृतिक है, स्वाभाविक है, ऐसा होना अवश्यम्भावी है। इसे रोका नहीं जा सकता। मैं कहता हूँ यह गलत है हमने स्वयं यह स्थिति उत्पन्न की है, स्वयं बनाई है, प्रकृति ऐसा नहीं चाहती। उसके नियमो की अवहेलना, आलस्य और भोगों को भोगने की असीम इच्छा इसके कारण है। जब इस तरह के लोग आज भी मौजूद हैं जिनकी आयु सौ वर्ष के आस-पास है और वे बहुत स्वस्थ हैं तो हम ऐसे क्यों नहीं हो सकते। हमने अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान ही नहीं दिया। हम वही सब करते रहे जो हमारे स्वास्थ्य को बिगाडने वाला था, बनाने वाला नहीं। आखिर यह शरीर रूपी मशीन कब तक चलती, कब तक हमारी गलत हरकतों का साथ देती। एक दिन तो इसे बैठना ही था। जो कुछ आप युवावस्था में करते रहे हैं वृद्धावस्था में उसमें संयम बरतना ही पड़ेगा मेरे

एक सम्बन्धी अत्यन्त धनाढ्य थे। उनके रिश्तेदारों के दिल्ली में कई शानदार होटल थे। वे प्रायः वहाँ जाते रहते और मौज-मस्ती करते। बुढ़ापे में भी उन्होने अपने इस स्वभाव को नहीं बदला। एक दिन प्रातः होटल के बिस्तर पर मरे हुए मिले। एक दूसरे व्यक्ति शराब के बड़े शौकिन थे। जैसे-जैसे आयु बढ़ती जा रही थी शौक भी बढ़ता जा रहा था। आखिर दोनों गुर्दे खराब हो गए। डॉक्टरो ने सलाह दी कि शराब बिल्कुल न छूएँ। घरवालों ने शराब बिल्कुल बन्द कर दी। वे चीखते-चिल्लाते किसी-न-किसी बहाने से क्लेश करते रहते, लेकिन शराब फिर भी उन्हें न मिलती। हाँ, जब कभी शादियों में जाते अथवा अन्य किसी उत्सव मे बुलाए जाते तो खूब छककर शराब पीते। वहाँ पर घरवाले उन्हें रोक न पाते। परिणाम यह हुआ कि डायलेसिस पर रहने लगे और एक दिन सोते-सोते ही रह गए। इसी प्रकार कुछ लोग खाने-पीने के बहुत शौकिन होते हैं। मेरे एक धनी परिचित अपनी कोठी बनवा रहे थे। वे काफी समय् वहीं व्यतीत करते थे। मैं भी कभी-कभी अवकाश के दिन उनके पास चला जाता था। वहाँ क्या देखता हूँ कि प्रत्येक एक-दो घण्टे पश्चात घर से नौकर कुछ-न-कुछ कटोरदान में लाता रहता था, कभी फल, कभी सलाद, कभी मीठा और कभी उबले हुए छोले, लोभिया, मटर आदि। मुझसे भी लेने की वे जिद करते। मैं बार-बार खाना अच्छा नहीं समझता क्योंकि बेचारी आँतों को आराम ही नहीं मिलता। जब से हम पैदा हुए हैं, हमारी ऑतें बराबर चौबीस घण्टे क्रियाशील रहती हैं। उनसे कोई कुछ नहीं कहता। खाना पेट में गया और उन्होंने उसे पचाने का कार्य प्रारम्भ किया। कभी तो उन्हें आराम मिलना चाहिए। मेरे परिचित सज्जन भारी-भरकम शरीर के थे। उनका पेट भी काफी बाहर निकला हुआ था। जब वे खाते, बस खाते ही चले जाते। जल्दी-जल्दी श्वास लेते, हाँफते वे दो-एक बार मुँह चलाकर ग्रास पेट में पहुँचा देते। मैं उनके हठ करने पर दो-तीन छोटे चम्मच ही ले पाता कि कटोरदान साफ। नतीजा यह था कि पचास वर्ष की आयु होते-होते अनेकों बीमारियों ने उन्हें घेर लिया। पेट के तो स्थाई मरीज हो गए। बराबर कुछ-न-कुछ दवा-दारू चलती रहती। ब्लड प्रेशर, शुगर, बवासीर, बाय ने उनके शरीर को अपना स्थाई अड्डा बना लिया। दिल के मरीज भी हो गए। बाईपास सर्जरी करानी पड़ी। घुटनों में इस कदर दर्द बढ़ा कि लोहे की टिकटिकी लेकर चलने लगे। कुछ डॉक्टरों के सुझाव पर घुटनों को भी बदलवा दिया। कठिनाई से कुछ माह ही व्यतीत हुए होंगे कि एक दिन गहरा दिल का दौरा पड़ा और स्वर्गवास हो गया। वास्तव में युवावस्था में हमारे शरीर में शक्ति, स्फूर्ति तथा होती है हम किसी सीमा तक शरीर को हानि पहुँचाने

वाले कार्यों को सहन कर जाते हैं, लेकिन वृद्धावस्था में हमारी इन्द्रियाँ तथा शरीर के भीतरी अंग काम करते-करते दुर्बल हो जाते हैं। उनमें न तो सहनशीलता रहती है और न प्रतिरोधक शक्ति।

कैसी आश्चर्य की बात है कि यह जानते हुए भी कि वृद्धावस्था का आगमन प्रारम्भ हो गया है हम अपने खाने-पीने तथा भोग-विलास एवं शौक-मौज में कोई कमी नहीं लाना चाहते। अपने साथियों को हम देखते हैं कि अपनी आदतो के कारण वे बीमार हैं लेकिन उनसे हम कोई सबक नहीं लेते। हम अपने उसी पुराने रास्ते पर चलते रहते हैं। सरकारी अथवा अर्ध-सरकारी नौकर तो एक निश्चित आयु होते ही रिटायर कर दिए जाते हैं। अन्य व्यक्तिगत संस्थाओं में जब तक आप काम करने के योग्य होते हैं काम करते रहते हैं फिर रिटायर हो जाते हे। इसका अर्थ है कि आपकी वृद्धावस्था प्रारम्भ हो गई है। जो लोग स्वतन्त्रता से काम करते हैं जिनका अपना निजी काम होता है, वे भी धीरे-धीरे अपने शरीर तथा मस्तिष्क में कमजोरी अनुभव करने लगते हैं। जैसे पहले की भाँति लम्बे समय तक लगातार काम न कर पाना, बातों को भूल जाना अथवा जल्दी थक जाना। यदि जिस तरह से हम जी रहे थे उसी तरह चलते रहेंगे, अपनी दिनचर्या मे परिवर्तन नहीं करेंगे तो निश्चित रूप से कोई-न-कोई बीमारी मोल ले लेंगे। अनेकों व्यक्ति ऐसे हैं जो प्रातः भारी नाश्ता करने के पश्चात काम पर चले जाते है। दोपहर को या तो उनका भोजन वहीं आ जाता है या फिर प्रातः ही वे उसे लेकर आते हैं और जैसा भी ठंडा-गरम होता है खा लेते हैं। कुछ लोग बाहर ही कैन्टीन में या बाजार में से कुछ लेकर खा लेते हैं। रात्रि में जब वे वापिस आते है तो खाना खाया और सो गए। यदि इस तरह इस चौथेपन में भी जीने की कोशिश करेगे तो निश्चित बीमार होंगे।

कुछ व्यक्ति रिटायर होने के पश्चात खाली बैठे-बैठे ऊब जाते हैं। कहाँ तो दिन भर कार्यालय की गहमागहमी और मित्रों तथा साथियों के हँसी-मजाक और कहाँ सारे दिन का एकाकीपन। बहुतों को मैंने देखा कि उन्होंने कोई नया काम प्रारम्भ कर दिया। जैसे दुकान ही खोलकर बैठ गए अथवा किसी वस्तु को बनाने का कारखाना लगा लिया। सारे दिन उसी में व्यस्त रहने लगे। कुछ दिन तक तो ठीक चलता रहा फिर सोचने लगे कि कहाँ फँस गया। न खाने-पीने का समय है और न कहीं आने-जाने या परिवार में मिल बैठने का। एक इन्जीनियर साहब मेरे पास आए। दिल्ली जैसी जगह में नौकरी करने के पश्चात, एक-दूसरे छोटे शहर मे उन्होंने कालोनाइजर का काम शुरू किया लम्बी-चौड़ी जगह लेकर नियमानुसार

कालोनी बनानी आरम्भ की। सड़कें, बिजली, पानी, सीवर सबका प्रबन्ध किया और प्लाट बेचने प्रारम्भ किए। कई समस्याएँ खड़ी हो गईं। जितना व्यय करने की योजना थी उससे बहुत अधिक व्यय हो गया। जिन सरकारी विभागों से काम पड़ा उन्होंने कल्पना से अधिक परेशान किया, प्लाट जितनी जल्दी बिकने की आशा थी नहीं बिक पाए। मैंने उनसे पूछा कि आपने जो यह काम प्रारम्भ किया किसलिए किया? क्या आपके पास धन की कमी थी? आपको जो पेंशन मिलती है क्या आपकी आवश्यकताएँ उससे पूरी नहीं होतीं? क्या आप अपने बच्चों का विवाह अभी तक नहीं कर पाए हैं, उसके लिए आपको धन की आवश्यकता है? आपको समय काटने के लिए क्या इसके अतिरिक्त और कोई कार्य नहीं सूझा? क्या आपको रोज समय पर भोजन मिल जाता है? और क्या आप रात्रि में आराम से सो जाते हैं? मेरे इन क्रमबद्ध प्रश्नों से उन्हें सोचने का अवसर मिला, कहने लगे, "भाई साहब मेरे दिमाग में फोड़ा निकल आया था, मेरा भाग्य खोटा था जो इस उम्र में मैं इसमें फँस गया। नित्य प्रातः जल्दी-जल्दी कुछ खाकर दिल्ली से भागता हूँ, दोपहर ढाई-तीन बजे पर लौटकर खाता हूँ और सारी रात हिसाब-किताब और उधेड़-बुन में लगा रहता हूँ।" मैं हँसने लगा और बोला, "यदि कुछ बच गया तो क्या करोगे उसका ? जो कुछ है क्या वह काफी नहीं है ?" लेकिन अब क्या हो सकता है जिसमें फँसे पड़े हैं उसमें से तो निकलना ही पड़ेगा। इसलिए सोच-समझकर कदम उठाना चाहिए। किसी ने सलाह दी और आप एकदम लगे दिवास्वप्न देखने। ऐसा नहीं करना चाहिए। स्वयं अच्छी तरह सोच-समझकर कोई कदम उठाना चाहिए।

पहले यह निश्चित करें कि हम वृद्धावस्था किस आयु से मानें। मेरे विचार से जो लोग नौकरी करते हैं उनके अवकाश ग्रहण के समय को हमें वृद्धावस्था का प्रारम्भ मानना चाहिए अर्थात लगभग 60 वर्ष की आयु से। जब से आप युवा हुए तब से आपने धीरे-धीरे जीने का एक तरीका विकसित किया। आपका रहन-सहन, तथा स्वभाव एक विशेष सोच में ढल गया। आपके सोने-जागने का समय, खाने-पीने, नहाने-धोने, पहनने-ओढ़ने तथा दूसरों के साथ व्यवहार करने एवं सोचने-समझने के विशेष तरीके बन गए जो आपके शरीर तथा आपके हृदय तथा मस्तिष्क के निर्माण एवं विकास में सहायक हुए। आपका एक पृथक व्यक्तित्व इन्हीं चीजों से निर्मित हुआ। प्रश्न यह है कि क्या वृद्धावस्था मे भी हमें इसी पुराने ढर्रे पर चलते रहना चाहिए या समयानुसार इसमें परिर्वतन होना चाहिए।

एक बात और, मनुष्य का शरीर तीन प्रकार से बनता तथा प्रभावित होता है। सर्वप्रथम अन्न और जल जो मुँह के द्वारा हम ग्रहण करते हैं; दूसरे बाहर का वातावरण जैसे शुद्ध या दूषित वायु, शोरगुल, सफाई अथवा गन्दगी, हरियाली एव उजाड़; तीसरे समाज के अन्य लोगों के साथ व्यवहार जो हमें प्रसन्नता अथवा तनाव देते हैं। इनमें से कुछ बातें ऐसी हैं जिन्हें आप नहीं बदल सकते। उनको छोड़कर शेष को बदलने, अपने अनुकूल बनाने अथवा सहन करने की कोशिश करनी चाहिए। अन्न और जल जो आप ले रहे हैं, वह तो आप पर निर्भर है कि यदि आपके स्वास्थ्य को हानि पहुँचा रहा है तो क्यों न बदल दिया जाए, वातावरण को भी थोड़ा-बहुत बदलने का प्रयास किया जा सकता है, यदि वह आपके प्रतिकूल है। तनावग्रस्त रहना भी बहुत कुछ हम पर निर्भर है। अत्यन्त परेशानियों के होते हुए भी बहुत से व्यक्तियों को आप शान्ति से जीते हुए पाएँगे। तनाव एक ऐसी वृत्ति है जो बाहर से नहीं आती, हमारे अन्दर ही, हमारी मानसिक दुर्बलता के कारण उत्पन्न होती है। हम दूसरों की अनुचित, अनैतिक बातों को किस प्रकार से ले? क्यो हम उनसे अपने अनुसार बातों की आशा करें ? हम क्यों यह चाहते हैं कि वे हमारे साथ एक विशेष प्रकार का व्यवहार करें ? वे तो वे ही व्यवहार करेंगे जैसा उनका स्वभाव होगा। आप उससे क्यों चिढ़ते हैं, क्यों परेशान होते हैं। या तो उसे बदलने की कोशिश कीजिए और यदि नहीं बदल सकते तो सहन कीजिए या फिर उदासीन रहिए, अवहेलना कीजिए।

ऐसा बताया जाता है कि प्रकृति हमें कई बार यह सूचित करती है कि देखो तुम्हारी वृद्धावस्था आ गई है, सावधान हो जाओ और अपने रहने-सहने के ढंग को बदलो नहीं तो परेशान हो जाओगे। लेकिन मनुष्य उसकी नहीं सुनता और अपनी मौजमस्ती में पड़ा रहता है। जैसे जीता था वैसे ही जीता रहता है। परिणाम यह होता है कि बीमार पड़ जाता है, पछताता है, रोता-झींकता है, लेकिन ठीक होते ही फिर उसी रास्ते पर चलने लगता है सर्वप्रथम मनुष्य के बाल सफेद होने लगते हैं, बजाय सबक लेने के वह उन्हें काले रंग से रंगने लगता है; आँखों से कम दिखाई देने लगता है तो चश्मा लगा लेता है; कान भी कम सुनने लगते हैं तो कान की मशीन कान पर फिट कर ली जाती है, दाँत भी धीरे-धीरे एक-एक कर उखड़ने लगते हैं और एक दिन सब साफ हो जाते हैं तब नया जबड़ा लगवा लिया जाता है। इन यन्त्रों को लगवाना कोई बुरी बात नहीं है। मनुष्य चाहता है वह युवा बना रहे, सुन्दर लगता रहे, उसे कोई परेशानी न हो, ये इन्द्रियाँ पूर्व की भाँति कार्य करती रहें, लेकिन समय के अनुसार हमें अपने स्वभाव तथा दिनचर्या में तो परिवर्तन करना ही पड़ेगा। क्योंकि

ऊपर से तो हमने अपने को ठीक बना लिया लेकिन हमारे शरीर के भीतरी यन्त्र—हमारी आँतें, हमारा मेदा, हमारे गुर्दे, फेफड़े, जिगर और तिल्ली, हृदय और मस्तिष्क काम करते-करते थक चुके हैं। उन्हें अब ऐसा काम दिया जाना चाहिए जो हल्का-फुल्का और आसान हो। एक हिन्दी के कवि—श्री के. सी. अनिल ने वृद्धावस्था का कितना सुन्दर वर्णन किया है।

धूप जीवन की अब शीष पर चढ़ गई,
बाल काले जो चाँदी में ढलने लगे,
माँ ने कजरा लगा के जो काले किए,
पलक नयनों के अब श्वेत पड़ने लगे।

तीर सी थी भवों की कमाने कभी,
श्वेत रूई सी बन नयन पर चढ़ गई,
दाँत मोती से जाने कहाँ खो गए,
झूठे दाँतों की जड़ जीभ से लड़ गई।

झुक गई ऐंठी गर्दन व सीधी कमर,
नयन की ज्योति शीशों से छनने लगी,
शीष पर रंगे बालों का सहरा हुआ,
सारी काया मशीनों से चलने लगी।

हड्डियों में सदा दर्द रहने लगे,
पाँव जमने लगे, हाथ अकड़ने लगे,
क्या हुए वे जवानी के सब वलवले,
लोहे के खम्ब लाठी पकड़ने लगे।

प्रश्न यह है कि क्या हमें इससे बचने का प्रयास नहीं करना चाहिए? यदि यह अवश्यम्भावी है, होनी है तो भी हमें एक सुखी, स्वस्थ और निरोगी जीवन जीने के लिए रास्ता खोजना चाहिए क्योंकि हम जानते हैं कि हमसे पहले लाखों-करोड़ों मनुष्यों ने अन्तिम साँस तक सुख और स्वास्थ्य का उपभोग किया है। कुछ लोग युवावस्था में ही स्वस्थ रहने के लिए कुछ नियमों का पालन करते हैं और वे

वृद्धावस्था में भी उन्हीं नियमों का पालन करते रहते हैं। उनका स्वास्थ्य के प्रति यह सावधानी उन्हें अन्तिम क्षण तक स्वस्थ रखती है परन्तु जो व्यक्ति इस ओर ध्यान नहीं देते, वे युवावस्था में भी चाहे जब बीमार पड़ जाते हैं। जैसे ही मौसम बदलता है या खाने-पीने में अधिक बदपरहेजी कर बैठते हैं, अथवा शहर मे कोई बीमारी फैल जाती है तो वे इससे अछूते नहीं रहते क्योंकि प्रतिरोधात्मक शक्ति तो शरीर में होती नहीं, तुरन्त खाट पकड़ लेते हैं। इसलिए वृद्धावस्था में तो विशेष रूप से हमें यह सोचना चाहिए कि हम कैसे स्वस्थ रहें? क्योंकि यदि हम बीमार पड़ गए, तो हम तो परेशान होंगे ही, घर के अन्य सदस्यों को भी हमारी सेवा करनी पड़ेगी। उनका अमूल्य समय जो घर के अन्य कामों के लिए है अथवा दुकानदारी, खेती, नौकरी या उद्योग-धन्धों में लगा हुआ है उसमें उन्हें कटौती करनी पड़ेगी, धन अलग खर्च होगा। इसलिए हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि न तो हम परेशान हों और न हमारे घर के अन्य सदस्य। मैं यहाँ कुछ विशेष बातों की ओर आपका ध्यान दिलाता हूँ–

1. नित्यप्रति प्रातः हल्का व्यायाम अथवा टहलने जाएँ।
2. सात्त्विक, सुपाच्य, हल्का एवं अल्प भोजन लें।
3. एक निश्चित दिनचर्या बनाएँ।
4. कम-से-कम औषधियो का प्रयोग करें जहाँ तक हो सके एलोपैथिक दवा से बचें।
5. हँसना सीखें। चिन्ताओं से मुक्त रहने का स्वभाव बनाएँ।

हमारे देश में बहुत कम व्यक्ति ऐसे हैं जो नित्य व्यायाम करते हों। व्यायाम शरीर के लिए एक ऐसा टॉनिक है जो एक पैसा भी व्यय किए बिना प्राप्त किया जा सकता है। जब व्यायाम के द्वारा शरीर स्वस्थ होता है तो कोई भी बीमारी पास नहीं आ सकती। यदि आप कोई ऐसा काम करते हैं जिससे शारीरिक परिश्रम होता रहता है तब तो कोई व्यायाम न भी करें तो भी चल जाएगा, लेकिन यदि सारे दिन बैठे रहने का काम है तो व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। जो व्यक्ति इस बात को समझते हैं वे कोई-न-कोई उपाय शारीरिक मेहनत करने की लिए ढूँढ ही लेते हैं। पुरानी बात है, मेरे एक परिचित डॉक्टर थे। काफी दिनों के पश्चात उनके क्लिनिक में जाने का अवसर मिला। दुआसलाम के पश्चात मैंने उन्हें अपना रोग बताया, उन्होंने दवा का पर्चा बनाया और स्वयं उठकर कम्पाउंडर की खिड़की पर देने के लिए चल दिए। मैंने उनसे बड़ी नम्रता से कहा कि, "डॉक्टर साहब आप क्यों तकलीफ करते हैं, पर्चा मुझे दीजिए मैं दे दूँगा।" लेकिन वे किसी तरह से नहीं माने

और स्वयं जाकर कम्पाउंडर को पर्चा दिया जो उनसे थोड़ी दूर बैठा हुआ था। मे डॉक्टर साहब का अपने प्रति दिखाए गए शिष्टाचार का कायल हो गया तथा मुझे गर्व भी हुआ कि डॉक्टर साहब मुझे इतना महत्त्व देते हैं, लेकिन देखता क्या हूँ कि वे दूसरा पर्चा लेकर चले आ रहे हैं। जब तक मेरी दवा बनी वे कई पर्चे लाकर दे चुके थे। तब मैंने उनसे क्लिनिक छोड़ते समय इसका कारण पूछा, कहने लगे, ''भाई यदि मैं बराबर बैठा रहूँगा तो मेरे तो घुटने जुड़ जाएँगे। मैं यह केवल अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए करता हूँ।" आपको भी चाहिए कि यदि आपका काम बैठे रहने का है तो कोई-न-कोई शारीरिक काम ढूढें अन्यथा नियमित रूप से व्यायाम करे। इस आयु में बहुत हल्के व्यायाम करने चाहिए तथा धीरे-धीरे बढ़ाकर एक निश्चित सीमा पर रोक देना चाहिए। कुछ हल्के आसन यदि किसी से सीख ले तो बहुत ही अच्छा है अन्यथा पी. टी. करें। प्रातः टी. वी. पर प्रायः पी. टी. दिखाई जाती है उसमें से अपने लायक कुछ एक्सरसाईज छाँट लें। नहाने के पश्चात आसन अथवा पी टी. कर सकते हैं। दो-एक बातों का ध्यान रखें। शरीर के साथ जबरदस्ती न करे जितना कर सकते हैं और जितनी देर सुविधापूर्वक कर सकते हैं उतना ही करे। श्वास पर भी कोई जोर न डालें, उसे सामान्य रूप से चलने दें, उसकी ओर ध्यान ही न दें। यदि बीमार हैं तो किसी प्रकार का भी व्यायाम न करें। व्यायाम से पहले कुछ न खाएँ तथा व्यायाम के आधा घण्टे पश्चात नाश्ता कर लें। मेरे विचार से इस आयु के लिए सबसे बढ़िया व्यायाम टहलना है। प्रातः सूर्य निकलने से पहले आधा घंटे टहलें। ऐसी सड़क छाँटें जहाँ ट्रैफिक कम-से-कम हो, धूल और धूआँ न हो। चारों तरफ हरियाली हो तब तो बहुत ही अच्छा है। यदि दो-चार समान आयु के व्यक्ति साथ में हों तो कहना ही क्या है। टहलने के पश्चात किसी पार्क में बैठे, गप्पशप्प करें घर-बाहर की बात करके अपने मस्तिष्क को हल्का करें। हाँ, जहाँ तक हो सके टहलते समय कम बात करें, सीधे चलें, गहरी साँस लें और लौटकर शान्ति से बैठें। इच्छा हो और पीते हो तो एक कप चाए पीएँ, अखबार देखें और फिर नित्यप्रति के काम में लग जाएँ।

दूसरी विशेष बात यह है कि अपने भोजन की ओर ध्यान दें। यह भोजन ही हे जो हमारे शरीर को बनाता है, हमें शक्ति देता है, स्फूर्ति एवं बल प्रदान करता हे। संसार में प्रसिद्ध पहलवानों को देखिए, केवल भोजन और नियमित व्यायाम उनके शरीर को इतना अधिक बल प्रदान कर सके। नटों की तरह भिन्न-भिन्न करतब दिखाने वाले जिमनास्ट भी भोजन और व्यायाम के द्वारा ही अपने शरीर मे इतनी लचक फुर्ति तथा शक्ति पैदा कर सके वृद्धावस्था में इन सबकी तो आपको

आवश्यकता नहीं है लेकिन अन्तिम क्षण तक सड़-सड़कर, घिसटकर मरने से बचना तो आवश्यक है। युवावस्था में जो आपका भोजन था तथा जिसे आप अत्यन्त शौक से खाया करते थे, उसमें यह देखना पड़ेगा कि वे वृद्धावस्था में भी सुपाच्य हैं या नही। दूसरे कोई नियम आपने इस बात का भी नहीं बना रखा था कि कितनी बार खाएं और कितना खाएँ। जरा यार-दोस्तों के साथ बैठें या किसी के यहाँ गए वहीं खा लिया, बढ़िया लगा, पसन्द आया तो खाते चले गए। जब तो आपने पचा लिया, लेकिन इस आयु में आप पचा नहीं सकेंगे। बीमार पड़ेंगे, भाँति-भाँति के रोग ले लेंगे, या तो बिस्तर पर पड़े रहेंगे या डॉक्टर के यहाँ बैठे रहेंगे। घर में बच्चों को परेशानी होगी तो हो सकता है कि आपके साथ होने वाले कलह का एक कारण यह भी बन जाए। ईश्वर न करे आपका साथी यदि पहले चला गया और आप बीमार रहने लगे तो एक-एक दिन काटना कठिन हो जाएगा। मैंने ऐसे बहुत स्त्री-पुरुष देखे हैं जो अकेले रह जाने के पश्चात ऐसे अपने दिन काट रहे हैं। स्त्रियाँ तो रो-झींककर, लड-झगड़कर अपने हृदय का भार हल्का कर लेती हैं, लेकिन पुरुष क्या करें। मेरे एक परिचित खाने-पीने के अत्यन्त शौकिन थे। उनकी पत्नी उन्हें तीज-त्यौहारो के अतिरिक्त किसी भी दिन उनकी रुचि के अनुसार तरह-तरह के स्वादिष्ट भोज्य-पदार्थ तैयार करके उन्हें खिलाया करतीं। बड़े लम्बे चौड़े व्यक्ति थे। समाज में वे खलीफा के नाम से प्रसिद्ध थे। अचानक पत्नी का स्वर्गवास हो गया। बड़ी लम्बी-चौड़ी कोठी थी, बच्चों में मतभेद पैदा हो गया। सब अलग-अलग कोठी में ही रहने लगे। एक लडके के वे साथ थे। सिमटते-सिमटते एक छोटा-सा कमरा उनके पास रह गया। अब उसमें पड़े रहते हैं, सदा बीमार रहते हैं, चल-फिर भी नहीं सकते। जो बच्चे जब भी दे देते हैं ठंडा या गर्म चुपचाप खा लेते हैं या छोड़ देते हैं। कमरे में दुर्गंध फैली रहती है। घर के लोग अनिवार्य होने पर ही आते हैं, बाहर के व्यक्तियों का भी बैठना कठिन हो जाता है। जरा सोचें यह दशा ईश्वर की इच्छा से बनी, भाग्य से बनी या हमने स्वयं बनाई। मेरे विचार से इसका मुख्य कारण हमारा स्वास्थ्य के नियमों के प्रति उदासीनता है। अतः यह निश्चय करें कि आप पहले से थोड़ा खाऐंगे दिनभर में कम-से-कम बार लेंगे तथा अपने रुचिकर भोजनों में से ऐसे पदार्थ छाँटेगे जो सुपाच्य होंगे। यदि सम्भव हो तो दही, दूध फल, सलाद, मट्ठा एवं शहद का प्रयोग नित्य करें।

बहुत से व्यक्तियों को मैंने देखा कि अवकाश ग्रहण करने के पश्चात दिन और समय की ओर ध्यान देना उन्होंने बिल्कुल बन्द कर दिया। उनसे यदि समय या दिन पूछा जाए तो कहेंगे "बहुत दिनों घडी बाँध ली अब उसकी

ही नहीं रही, हमारा तो रोज इतवार है।" चाहे जब उठेंगे, चाहे जब जागेंगे, चाहे जब खाएँगे। जब जी में आया सो गए। स्वास्थ्य के लिए यह ढंग बहुत ही हानिकारक है। माना कि थोड़ी-बहुत ढील आपकी दिनचर्या में आना स्वाभाविक है, लेकिन बिल्कुल ही जंजीरों को तोड़ फेंकना और बेनकेला के ऊँट की तरह चाहे जिधर चल देना ठीक नहीं है। आप सोचते हैं कि जब सुबह-सवेरे कहीं जाना ही नहीं है तो रात्रि में चाहे जब तक टी. वी. पर फिल्म देखो, क्या हानि है। लेकिन इससे आपकी ऑखों पर, आपके मस्तिष्क पर तथा आपके शरीर पर, समय पर आराम न करने के कारण, जो बुरा प्रभाव पड़ रहा है, उस ओर आपका ध्यान नहीं है। वृद्धावस्था मे तो एक नियमित दिनचर्या का होना अत्यन्त अनिवार्य है, क्योंकि अधिक दिनों तक आपका शरीर इस अनियमितता को सहन नहीं कर सकेगा। इसलिए एक निश्चित दिनचर्या बनाएं और उस पर चलें।

पहले यह कहा जाता था कि हमारे यहाँ प्रत्येक व्यक्ति वैद्य है। किसी से अपने रोग के विषय में बात कीजिए, तुरन्त कोई जड़ी-बूटी या नुस्खा आपको बता देगा । कभी-कभी यह दवाएँ बड़ी कारगर सिद्ध होती थीं जो हमने स्वयं अनुभव किया। लेकिन खेती के विस्तार के साथ-साथ जंगल समाप्त हो गए। कहीं भी कोई खाली जगह नहीं दिखाई देती जहाँ जड़ी-बूटियाँ पैदा हो सकें। बची-खुची कसर कीड़े-मकोड़ों को मारने के लिए विषैली दवाओं तथा उपज को बढ़ाने के लिए रसायनों ने पूरी कर दी। जड़ी-बूटियों के वे गुण ही समाप्त हो गए। अब आजकल तो ऐलोपैथिक दवाओं का बोलबाला है। एक-दूसरे के जरिए तो लोग छोटी-मोटी बीमारियों के लिए स्वयं गोलियों का प्रयोग करते ही रहते हैं। टी. वी. के विज्ञापन भी उनके इस ज्ञान में वृद्धि करते हैं। परन्तु मेरे विचार से इस आयु मे आकर हमें जहाँ तक हो सके दवा-गोलियों से बचना चाहिए जब तक कि हम पूरी तरह आश्वस्त न हों अथवा किसी डॉक्टर से सलाह न ले लें। क्योंकि इन ऐलोपैथिक दवाओं के after effects तथा side effects बहुत परेशान करने वाले होते हैं।

स्वास्थ्य के लिए अन्तिम महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जहाँ तक हो सके चिन्ताओं से, तनाव से मुक्त रहा जाए। (इस विषय को हम एक पृथक चैप्टर मे लेंगे।) कल मैं अपने एक परिचित से मिलने गया। सरकारी अफसर थे, अब काफी दिन हो गए रिटायर हुए। अपने एक लड़के के साथ रहते हैं। जैसे ही मैं पहुँचा, बेटा जो नीचे दुकान करता है कहने लगा, "अंकल पिता जी को समझाइए, हर समय किलकिल करते रहते हैं। बैठे-बिठाए बडे भैय्या के लिए तिमंजिले पर

मकान बनाने की सोच ली। स्वयं तो कहीं जाने के योग्य हैं नहीं, मुझे ही सब सामान लाना पड़ा, राज-मजदूर करने पड़े। अब बड़े भैय्या आ गए हैं, वे कहने लगे कि कमरे इस तरह से मत बनाओ, बस छोड़-छाड़ कर बैठ गए और बोले कि 'तू ही अपने-आप बना मेरे बस का नहीं है,' पैसे भी देने बन्द कर दिए। भैय्या इस बात के लिए भी तैयार हो गए। उन्होंने पिता जी को एक अच्छी-खासी रकम मकान बनाने के लिए दी तो नहीं ली। जब नहीं बनाना तो किलसते क्यों है? उनसे तो कुछ कहते नहीं, मुझ पर और मेरी पत्नी से झें-झें करते रहते हैं।" मुझे बहुत हँसी आई और दुख भी हुआ। ऐसे आदमी स्वयं तो परेशान होते ही हैं दूसरों को भी चैन से नहीं बैठने देते। यह मानसिक पीड़ा और तनाव आपको बख्शेगा नहीं, धराशायी ही करके छोड़ेगा, इसलिए सावधान रहिए, अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीजिए ताकि चैन से, सुख से जी सकें।

3

अपना निजी घर हो

"पंजाब से आने वाले शरणार्थियों को देखिए जिन्हें पं. नेहरू ने पुरुषार्थी कहकर पुकारा था। उनकी दशा उस समय भिखारियों से भी बदतर थी लेकिन लाखों में से शायद एक ने भी भीख नहीं माँगी। सैकड़ों छोटे-मोटे काम उन्होंने ढूंढ लिए। महिलाओं, पुरुषों और बच्चों, जवानों और बूढ़ों ने दिन और रात काम किया और भाग्य को बदल डाला। आज शायद ही कोई पंजाबी परिवार ऐसा हो जिसके पास अपना घर न हो, अपना काम न हो। घर और काम दोनों को बराबर का दर्जा दीजिए।। जीवन-यापन के लिए दोनों समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं।"

वृद्धावस्था में यह अत्यन्त आवश्यक है कि हमारे सर पर हमारी अपनी छत हो जिससे निश्चित होकर हम रह सकें। किराए के मकान में युवाओं को जब अनेक परेशानियो का सामना करना पड़ता है तो इस आयु में तो उन्हें सहन करना कठिन हो जाएगा। आज मकान मालिक इस बात से चौकन्ने रहते हैं कि कहीं कोई किराएदार हमारे मकान पर अधिकार न कर ले। इसलिए मकान देते समय वे प्रत्येक प्रकार की कानूनी कार्यवाहियाँ पूरी कराके ही मकान देते हैं। अधिकतर ग्यारह माह के लिए मकान दिया जाता है तथा उसके लिए एक स्टाम्प पेपर पर एग्रीमेंन्ट लिखवा लिया जाता है। समय पूरा होने पर दुबारा समझौता होता है जिसमें हो सकता है कि किराया कुछ बढ़ाने के लिए कहा जाए तथा कोई और नई शर्त भी जोड़ दी जाए। अधिकतर मकान मालिक पुराने किराएदार को निकालकर नए को रखना पसन्द

करते हैं ताकि यदि कभी न्यायालय की शरण लेनी पड़े तो किराएदार यह न कह सके कि मैं इतने लम्बे समय से इस मकान में रह रहा हूँ। अब बताइए यदि आप किराए के मकान में रह रहे हैं तो कह नहीं सकते कि कब यह मुसीबत आपके गले पड़ जाए। आजकल तो जो लोग बहुत वर्षों से किसी मकान में रह रहे हैं, उन्हें भी निकालने के लिए मकान मालिक गुंडे-बदमाशों को ठेका दे देते हैं। मेरे एक मित्र अपना मकान बेचकर किसी दूसरे नगर में जाकर रहना चाहते थे। पाँच-छह किराएदार उनके मकान में रहते थे। कोई भी छोड़कर जाने के लिए तैयार नहीं हुआ। मकान का सौदा बाजार में आ चुका था। एक धनाढ्य तेज तर्रार व्यक्ति ऐसे ही भरे हुए मकान को लेने के लिए तैयार हो गए। पैसे उन्होंने कम कर दिए। मेरे मित्र यह जानते थे कि वे किसी प्रकार भी मकान खाली नहीं करा सकेंगे। इसलिए उन्होंने जो कीमत भी उस व्यक्ति ने देनी चाही स्वीकार कर ली। वे तो पैसा लेकर चले गए। अब उस तेज-तर्रार व्यक्ति ने मकान खाली करवाने का सौदा किसी बदमाश से तय कर लिया। बदमाश ने मकान के चक्कर लगाने शुरू किए और बड़ी शान्ति से किराएदारों को आगाह किया कि मकान एक सप्ताह में खाली कर दें। दो-तीन किराएदार तो उसकी सूरत देखते ही मकान छोड़कर चले गए। शेष कुछ निश्चय न कर पाए कि क्या करें। अब उस खाली भाग में वह बदमाश अपने कुछ साथियों के साथ आकर रहने लगा। सारे दिन हा-हू और जुआ, शराब चलता। नतीजा यह हुआ कि जिन्होंने अब तक कुछ निश्चय न किया था उन्होंने भी निश्चय कर लिया क्योंकि घर की औरतों और बेटियों का कमरे से बाहर निकलना मुश्किल हो गया। बहुत शीघ्र सारा मकान खाली हो गया। ऐसी स्थिति में बताइए आप क्या कर सकेंगे। कहने के लिए बहुत कुछ कहा जा सकता है लेकिन जिस पर बीतती है वे ही जानते हैं कि समस्या को शीघ्रातिशीघ्र बिना किसी अगली परेशानी के कैसे हल किया जाए। जहाँ तक हो सकता है एक गृहस्थ व्यक्ति पहले परेशानी से बचने का प्रयास करता है जब विवश हो जाता है तभी मुकाबले के लिए खड़ा होता है लेकिन एक वृद्ध व्यक्ति के लिए यह भी कठिन है। इसलिए इस पर विचार करें कि यदि आपका अपना मकान हो तो कितना अच्छा है।

प्रश्न यह है कि आपने अपना मकान अब तक क्यों नहीं बनाया। कुछ बुजुर्ग सोचते हैं कि जायदाद झगड़े की जड़ है। जमीन और मकान को लेकर भाइयों में शत्रुता हो जाती है, कत्ल और खून हो जाते हैं, बँधा-बँधाया घर बिखर जाता है। एक घर तो मैंने ऐसा देखा जिसमें दो भाइयों ने मकान तो आपस में बाँट लिया, लेकिन एक भाई दूसरे भाई के साथ रहने को तैयार नहीं हुआ और वह अपना हिस्सा बेचकर

दूसरी जगह रहने की योजना बनाने लगा। दूसरे भाई को जब मालूम हुआ तो उसने स्वयं भाई का हिस्सा खरीदने की इच्छा व्यक्त की। लेकिन बड़ा भाई उसे अपना हिस्सा बेचने को तैयार नहीं था। जिस आदमी से उसकी बातचीत मकान खरीदने की चली, उसके साथ रहना छोटे भाई के लिए एक समस्या थी। फलस्वरूप दोनो भाइयों ने ही उसे अपना-अपना हिस्सा बेच दिया और इस प्रकार अपना पुश्तैनी मकान छोड़कर एक-दूसरे से दूर अलग-अलग जगह पर रहने लगे। सोचने की बात यह है कि क्या द्वेष का उत्तरदायित्व उस पुश्तैनी मकान पर रखा जाए या उन दोनो भाइयों के पालन-पोषण, उनकी संगत तथा माता-पिता के उन पर अच्छे संस्कार न डालने पर जिससे उनमें आपस में इतना द्वेष तथा नफरत पैदा हुई।

यदि आप सरकारी नौकर हैं और आपका तबादला कुछ वर्षों के पश्चात एक शहर से दूसरे शहर में होता रहता है तो आप मकान बनाने के विषय कम सोचेगे। यदि आपको सरकारी बंगला या क्वार्टर मिल जाता है तब तो आप यह सरदर्द हरगिज मोल नहीं लेंगे। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जिनके मकान तथा जमीन गॉव में होती है, वहाँ उनके माता-पिता, भाई-बहन या खानदान के अन्य लोग रहते हैं। जब उनका जी करता है या छुट्टियाँ होती हैं वे कुछ दिन के लिए गाँव आ जाते हे तथा अपने मकान जैसी सुविधा उन्हें वहाँ मिलती है। इसलिए उन्होंने शहर में मकान बनाने के विषय में कभी सोचा ही नहीं और फिर उसकी आवश्यकता भी क्या थी।

पहले आबादी बहुत कम थी, जनता के पास पैसा भी नहीं था। जिन धनी व्यक्तियों ने कई-कई मकान बना लिए थे, वे खाली पड़े रहते थे। जमीन-जायदाद कौड़ियों के मोल बिकती थी। मकान मालिक चाहता था कि किरायेदार आकर उनमे रहे। इसलिए बहुत सस्ते किराए पर बड़े-बड़े मकान मिल जाते थे। बरसों तक परिवार रहते चले जाते थे; मकान मालिक कुछ नहीं कहता था। लेकिन धीरे-धीरे समय ने करवट बदली। आबादी बढ़ती चली गई, आजादी मिलते ही नए-नए उद्योग-धन्धे, कल-कारखाने लग गए, खेती-बाड़ी में भी उन्नति हुई। जनता के पास धन बढ़ता चला गया, जमीनों और मकानों की कीमतें आसमान छूने लगीं। नगर के चप्पे-चप्पे पर लोगों ने कब्जे कर लिए। बाग, बगीचे; झोहड़ और तालाब; पशुओ को पानी पिलाने की जगह और पेशाब घर, धर्मशालाएँ और ट्रस्ट, मन्दिर ओर मस्जिदों से लगी जमीनें जो दानी पुरुषों ने मनुष्यों तथा पशु-पक्षियों के हित तथा सेवा के लिए बनवाई थी। धीरे-धीरे गायब होकर मकान और दुकानों में तब्दील हो गई। ऐसे कानून बन गए कि जिनका किसी जगह पर एक निश्चित अवधि से अधिकार था वह उन्हीं की हो गई, जैसे जमीन का मालिक कोई भी हो, खेती करने

वाला किसान खेत का मालिक हो गया। सिंघाड़ों की बेलें डालने वाले माली तालाबों के मालिक बन बैठे। धर्मशालाओं के संचालक उनके मालिक बन गए और उन मालिकों ने धर्मशालाओं और सरायों को होटलों में बदल डाला। इसलिए जिस तरह भी हो सका मालिकों ने कानून का सहारा छोड़कर डंडे के बल पर अपनी जायदाद जितनी सम्भव हो सकी खाली करा ली तथा आगे से भी ऐसे कानूनों से बचने के लिए सावधान हो गए। ऐसी दशा में क्या वृद्धावस्था में आप किसी मकान में स्थाई रूप से शान्ति और सुख के साथ रह सकेंगे।

पशु-पक्षियों को देखिए। पालतू पशुओं को छोड़कर कोई भी जानवर ऐसा नहीं है जो गृहस्थी बसाने से पहले कोई निश्चित एवं सुरक्षित जगह न ढूंढ लेता हो। अनेकों पक्षी बच्चे पैदा होने से पहले घोसला बना लेते हैं। वे उसी में आराम से बच्चे पेदा करते हैं तथा जब तक वे उड़ने न लगें वहीं रहते हैं। जब बच्चे बड़े होकर उड जाते हैं तो वे बहुत कम उस जगह पर आते हैं। इधर-उधर वृक्षों पर बैठकर रात्रि व्यतीत कर लेते हैं। लेकिन जब दुबारा बच्चे देते हैं तो हो सकता है कि वे फिर उसी जगह पर आ जाएँ। अन्य जंगली जानवर भी जो घर नहीं बना सकते, बच्चे पैदा करने के लिए कोई सुरक्षित स्थान ढूंढ लेते हैं। ऐसा नहीं है कि वे खुले में कही भी बच्चे दे दें। उनकी वह जगह अन्य शिकारी जानवरों से तो सुरक्षित होती ही है, जाडा, गरमी और बरसात के भी अनुकूल होती है। गाँव और नगर के कुत्ते भी बच्चे पैदा करने से पहले कोई अत्यन्त सुरक्षित जगह तलाश कर लेते हैं। अब सोचिए, आप किसी किराए के मकान में रहते हैं, आपकी पुत्रवधू के जाया होने वाला है या आपके बच्चों की शादी है और आपका मकान मालिक आपसे मकान खाली कराना कराना चाहता है क्योंकि उसे यह शोरगुल पसन्द नहीं या उसके भी किसी बच्चे की शादी है या उसके मन में लालच आ गया है कि दूसरा किराएदार अधिक किराया दे सकता है या फिर आपके या आपकी पत्नी का उससे किसी विषय पर मतभेद हो गया है तो आप क्या करेंगे? कब तक आप अपने घर का सामान इधर से उधर लिए फिरते रहेंगे। इससे आपको परेशानी तो है, ही समाज में आपके सम्मान और प्रतिष्ठा को भी ठेस लगेगी। समाज में आपका स्तर गिरेगा। आपके परिचित बार-बार आपको कहाँ-कहाँ ढूँढते फिरेंगे।

मकान मनुष्य के सम्मान का एक प्रतीक होता है। अन्य अनेक गुणों के साथ-साथ मकान भी समाज में मनुष्य के व्यक्तित्व का एक हिस्सा बन जाता है। प्रश्न यह नहीं है कि वह कितना बड़ा या छोटा है? उसको आपने कितना शानदार ढग से बनाया है? कितनी कीमती वस्तुओं से भर रखा है? कैसे सुन्दर ढग से सजाया

है? वास्तविक बात यह है कि आने वाले व्यक्तियों को क्या उसमें बैठकर शान्ति मिलती है? वे प्रकाश और हवा से वंचित तो नहीं हो जाते? चारों ओर हरे-भरे पौधे ओर बेलें उन्हें देखकर मुस्कराते हुए मालूम होते हैं या नहीं। जमीन पर बैठें या खाट पर, तख्त पर बैठें या सोफे पर, सभी साफ-सुथरे तथा करीने से रखे होने चाहिए। जब आपके मेहमान आते हैं, चाहे वे आपके सम्बन्धी हों या आपके बच्चों के विवाह के लिए देखने आ रहे हों तो आप अपने घर को साफ-सुथरा क्यों करते हैं तथा क्यो उसे ढंग से सजाते-संवारते हैं? क्योंकि वह भी आपके स्तर का एक अंग है। बाहर वाले यह जानना चाहेंगे कि क्या वह मकान आपका अपना है? इससे आपका सामाजिक स्तर बढ़ेगा। आपके बच्चे की शादी में वह भी आपके अन्य अनेक खूबियो मे से एक खूबी बन सकता है। इसलिए यदि आपने मकान नहीं बनाया है और आप अवकाश ग्रहण कर चुके हैं या ग्रहण करने वाले हैं अथवा आप कोई भी काम कर रहे हैं और आपको लगता है कि आपका चौथापन प्रारम्भ हो गया है तो गम्भीरता से इस विषय पर विचार कीजिए कि मकान कैसे बनाया जाए। यह मत सोचिए कि अब इस बुढ़ापे में मकान बनाकर क्या करेंगे, बच्चों को आवश्यकता होगी तो अपने बना लेंगे, आप क्यों यह सरदर्द मोल लें। सवाल सरदर्द का नहीं है, सवाल है भूल सुधारने का। वास्तव में मकान न बनाना आज एक भूल है, मूर्खता है, नादानी है। जब भी बुद्धि आ जाए तभी सवेरा समझना चाहिए। अब सोचें कि आप कितना पैसा एकत्रित कर सकते हैं या कितना आपके पास है। यदि आपने सरकारी नौकरी से अवकाश ग्रहण किया है और आपको पेंशन मिल रही है तो खर्चे का हिसाब लगाकर आप कुछ पेंशन सरकार को बेच सकते हैं अथवा जो भविष्य निधि का पैसा आपको मिला है उसे मकान बनाने में व्यय कर सकते हैं। लेकिन बहुत कुछ आपकी परिस्थितियों तथा आपके इस आयु तक बचे हुए उत्तरदायित्वों पर यह निर्भर करेगा कि कितना पैसा आप बचा पाएँगे। मैंने ऐसा देखा है कि कुछ लोगों के उत्तरदायित्व अवकाश ग्रहण करने के पश्चात भी पूरे नहीं हो पाते। उस समय मकान के साथ-साथ बच्चों की शिक्षा तथा विवाह आदि की जिम्मेदारियों को भी मनुष्य को तुलनात्मक दृष्टि से देखना चाहिए, और जिसकी भी प्रथम आवश्यकता समझे उस पर ध्यान देना चाहिए, उसी को महत्त्व देना चाहिए।

जो व्यक्ति नौकरी नहीं करते बल्कि अपना कोई निजी काम करते हैं उन्हे तो धीरे-धीरे धन एकत्रित करना पड़ेगा। पहले आप जमीन का एक टुकड़ा खरीदने योग्य धन बचाएँ। यह न सोचें कि जमीन का टुकड़ा कितना बड़ा हो। अनेकों लोग छोटी-छोटी जगहों पर कई-कई मंजिलें मकान बनाकर रहते हैं। अपनी सामर्थ्य तथा

आर्थिक स्थिति के अनुसार जमीन लें। चारों ओर मकान न बढाएँ, ऊपर की ओर बढा लें। अमरोहा में मैंने एक मकान देखा। मकान मालिक नगर पालिका में क्लर्क थे। उन्होंने लगभग चालीस गज जगह में तीन मंजिल का बहुत ही सुन्दर मकान बना रखा थे। सबसे नीचे ड्राइंग रूम तथा एक छोटा-सा चोक एवं बाथरूम था। एक साइड में ऊपर जाने के लिए जीना जा रहा था। दूसरी मंजिल पर रसोई घर, स्टोर, बाथरूम, लैट्रीन तथा बेडरूम कम सिटिंग रूम था। नीचे चोक के ऊपर चोक था जिस पर ऊपर नीचे जाल पड़ा हुआ था। तीसरी मंजिल पर बच्चों के लिए छोटे-छोटे दो कमरे थे। सारा मकान खूब खुला हवादार तथा प्रकाशयुक्त था। यह मकान उन्होने L.I.C. से कर्ज लेकर बनाया था। L.I.C. में एक अलग ब्रॉच होती है जो कि L.I.C. हाउसिंग फाइनेंस कम्पनी लिमिटेड' कहलाती है। इसका काम ही मकान-निर्माण के लिए कर्ज देना होता है। बैंक भी मकान बनवाने के लिए कर्ज देता है लेकिन वह यह अवश्य देखता है कि आप उसे अदा करने के योग्य भी है या नहीं। यदि आप अपने विभाग को यह लिखकर दे दें कि प्रति माह इतने रुपए आपकी पेंशन में से काटकर L.I.C. या बैंक को दे दिए जाएँ तो शायद आपको कर्ज मिल जाएगा। कुछ और भी शर्तें आपको पूरी करनी होंगी। दो बातों का आपको ध्यान रखना चाहिए। आपकी पेंशन में से इतना पैसा बच जाना चाहिए जिससे आपको अपने जीवन-यापन में कोई परेशानी न हो। दूसरे जहाँ तक हो सके कर्ज न लें। प्रयास करें कि आपकी भविष्य निधि से प्राप्त रकम अथवा बीमे या सामूहिक बीमे की रकम से ही काम चल जाए। या फिर आप अपने व्यवसाय में से थोड़ा-थोडा पैसा बचाकर किश्तों में धीरे-धीरे मकान का निर्माण करें।

पंजाब से आने वाले शरणार्थियों का देखिए जिन्हें पं. नेहरू ने पुरुषार्थी कहकर पुकारा था। उनकी दशा उस समय भिखारियों से भी बदतर थी, लेकिन लाखों मे से शायद एक ने भी भीख नहीं माँगी। सैकड़ों छोटे-मोटे काम उन्होंने ढूंढ लिए। महिलाओं, पुरुषों और बच्चों, जवान और बूढ़ों ने दिन और रात काम किया और भाग्य को बदल डाला। आज शायद ही कोई पंजाबी परिवार ऐसा हो जिसके पास अपना घर न हो, अपना काम न हो । घर और काम दोनों को बराबर का दर्जा दीजिए। जीवन-यापन के लिए दोनों समान रूप से महत्त्वपूर्ण हैं। आज पंजाबी कही दिखाई नहीं पड़ते, सभी जहाँ भी रहे रहे हैं शेष समाज का अंग प्रतीत होते हैं। जिस भी राज्य में वे रहते हैं वहीं के लोगों की तरह जी रहे हैं। उनके अपने मकान, दुकान एव व्यवसाय हैं। तो आप क्यों नहीं ऐसा कर सकते। आपके पास भी तो अपना काम है जो अच्छी तरह जमा हुआ है अथवा आप सरकारी या गैर-सरकारी नौकरी

करते थे। आप चाहते तो अब तक न मालूम कब का मकान बना लेते। आपने कभी सोचा ही नहीं, आपके मस्तिष्क में कभी अपने मकान की बात आई नहीं क्योंकि आप आराम से किराए के मकानों में रह रहे थे। सौभाग्य से मकान मालिक बहुत भले मिले जिन्होंने कभी आपको तंग नहीं किया। आपने भी उन्हें अपना बुजुर्ग, मित्र अथवा हमदर्द समझा और उनका सम्मान किया, लेकिन क्या आप उनके लड़को से भी यही आशा करेंगे। ये नई पीढ़ी भावनात्मक सम्बन्धों से पूरी तरह शून्य है। उसकी दृष्टि में पहले अपना हित तथा अपनी उन्नति है, दूसरों के विषय में वे बाद में सोचते है। यदि आपसे अधिक किराया देने वाले व्यक्ति मौजूद हैं तो वे आपको घर से निकालने के लिए प्रत्येक तरकीब आजमाने की कोशिश करेंगे। और फिर आप ओर हम तो चले जाएँगे क्या बच्चों को भी घर का सामान इधर से उधर उठाए फिरते रहने के लिए छोड़ जाएँगे या फिर मकान मालिक से आपके और आपके बच्चो के झगड़े होंगे, जिसका परिणाम कोई भी भयानक रूप ले सकता है। मेरे एक परिचित के साथ अजीब घटना घटी। मकान लेते समय मकान मालिक ने जो दूसरे शहर मे सरकारी नौकरी करते थे,-कहा "आप आराम से सारी उम्र रहें, मैं तो जब रिटायर होऊँगा तभी आऊँगा। आप किराया मेरे छोटे भाई को जो पीछे मकान में ही रहते है उन्हें देते रहें।" मकान बढ़िया बना हुआ था किराया भी ठीक था तथा घर को जल्दी छोडने की बात भी नहीं थी, इसलिए मेरे परिचित ने तुरन्त मकान ले लिया। एक वर्ष भी पूरा नहीं बीतने पाया था कि मकान मालिक का पत्र आया कि मेरा ट्रॉंसफर हो गया है मैं रोज घर से ही जाया-आया करूँगा, इसलिए आप तुरन्त मकान छोड दे।" परिचित बड़े परेशान; मकान मालिक के छोटे भाई से बोले कि, "देखिए, उन्होने हमसे सारी उम्र रहने का वायदा किया था और अब एक वर्ष भी नहीं बीतने पाया कि मकान छोड़ने के लिए पत्र आ गया। इतनी जल्दी हम कहाँ जाएँ। हमें थोडा समय दे दीजिए, या तो हम अपना मकान बना लेंगे नहीं तो दूसरा मकान ढूंढ लेगे।" छोटा भाई सीधा था कहने लगा, "मैं इसमें क्या कर सकता हूँ। वे तो एक-दो दिन में ही सामान लेकर आने वाले हैं।" और दूसरे दिन शाम को ट्रक में सामान लदवाकर वे आ गए। मेरे परिचित उस समय खाना खा रहे थे। सीधे धड़धड़ाते हुए मकान मालिक अन्दर घर में घुस आए और बोले, "आपने अभी तक मकान खाली नही किया, तुरन्त घर खाली कीजिए, मुझे अपना सामान रखना है।" परिचित बोले, "भाई साहब, परसों तो आपका पत्र मिला था, इतनी जल्दी मकान कहाँ से मिल जाता और फिर आपने तो मुझसे सारी उम्र रहने के लिए कहा था, अब बताइए मैं कहाँ अपना सामान और बच्चों को ले जाऊँ।" मकान मालिक सरकारी अफसर थे। वही

बू उनमें समाई हुई थी, अकड़कर बोले, "हम कुछ नहीं जानते, सड़क पर सामान रखो या धर्मशाला में ले जाओ, इसी समय मकान खाली करो।" अब परिचित का पारा भी गरम हो गया और उन्होंने क्रोध में आकर कहा, "जा जा तुझसे हो सके कर ले, मकान खाली नहीं होता।" और यह कहकर उसके सामने से हट गए। नतीजा यह हुआ कि तीन वर्ष तक झगड़े चले। पहले मकान मालिक और उसके बच्चों ने किराएदार को खूब परेशान किया फिर मारपीट की नौबत आ गई। परिचित का लडका जवान था। वह अपने पिता का अपमान सहन न कर सका। एक दिन अपने मित्रों से उसने मकान मालिक की तबियत से धुनाई कराई। परिणामस्वरूप पुलिस मे रिपोर्ट दोनों ओर से दर्ज हो गई। बाद में कोर्ट में मुकदमा चला गया। समय बीतता चला गया और मकान खाली न हुआ क्योंकि कहते हैं कि "दीवानी का मुकदमा दीवाना कर देता है।" मकान मालिक ने बदमाश बुलाने प्रारम्भ किए। वे भी परिचित के परिचित निकल आए। सारी स्थिति जानने के पश्चात वे ही बीच मे पड़ गए और यह फैसला हुआ कि तीन माह का समय किराएदार को दिया जाए ओर इस तारीख को किराएदार चाभी उस बिचौलिए को सौंप देगा। बिचौलिया ऊपर से मकान मालिक से और अन्दर से किराएदार से मिला हुआ था। जो किराएदार ने चाहा वही निर्णय हो गया। तीन माह के अन्दर परिचित महोदय ने अपना रहने लायक मकान खड़ा कर लिया और निश्चित दिनांक को चाभी देकर अपने मकान मे आ गए। अब बताइए क्या यह या अन्य किसी प्रकार का झंझट आपके साथ नही हो सकता। इसलिए यह आवश्यक है कि आप अपना मकान बनाने के सम्बन्ध मे निश्चय करें, योजना बनाएँ और उसको क्रियात्मक रूप देने का आज से ही प्रयास करे। बुजुर्गों की इस बात पर विश्वास करें कि मकान के निर्माण तथा बेटियों के विवाह का प्रबन्ध भगवान करते हैं। आप तो दृढ़ता के साथ इच्छा कीजिए और अपनी सामर्थ्य के अनुसार प्रयास कीजिए, शेष सब ईश्वर पर छोड़ दीजिए।

4

स्वस्थ एवं समर्पित दाम्पत्य जीवन

"पत्नी का अन्तिम आश्रय उसका पति है। अपने माता-पिता, भाई-बहन तथा घर-बार को त्यागने के पश्चात वही तो उसका आलंबन है, तो क्या आप उसकी इस आशा को पूरा करेंगे। आप इस कसौटी पर खरे उतरेंगे तभी तो उसकी इस स्वाभाविक समर्पण की भावना को और दृढ़ता प्राप्त होगी।"

इस अध्याय का शीर्षक यद्यपि पत्नी के विषय में ही है लेकिन वास्तव में यह बात दोनों ओर से कही जा सकती है। वृद्धावस्था तो पति-पत्नी दोनों को ही आनी है ओर दोनों को ही इस अवस्था में एक-दूसरे का पूरी तरह से ध्यान रखना आवश्यक है तथा दोनों का ही स्वस्थ रहना भी जरूरी है क्योंकि तभी एक-दूसरे की सेवा की जा सकती है। जब दोनों ही एक-दूसरे का आदर-सम्मान करते हों, एक-दूसरे की आवश्यकताओं का ध्यान रखते हों, एक-दूसरे से स्नेह रखते हों तथा बीमार पडने पर इलाज करने तथा सेवा सुश्रुषा करने के लिए तत्पर रहें तभी गृहस्थ जीवन का मजा है तथा तभी वृद्धावस्था सुख और शान्ति के साथ व्यतीत हो सकता है। पुरुष स्वस्थ हो और स्त्री बीमार रहे तो वृद्धावस्था तो क्या गृहस्थ भी नहीं चल सकता इसलिए यह आवश्यक है कि इस बात का निरन्तर ध्यान रखा जाए कि आपकी पत्नी आपके समान ही स्वस्थ एवं निरोगी हो। एक दिन एक बुजुर्ग व्यक्ति अपने घर की बीती हुई निर्धन अवस्था का वर्णन करते हुए कहने लगे कि "मेरी स्त्री सती है। उसी की तपस्या और त्याग के कारण ही हमारे दिन सुधरे और ईश्वर ने हमारे ऊपर कृपा की ' सारे घर को भोजन कराने के पश्चात वह बिना खाए अथवा

थोड़ा-बहुत बचा-खुचा लेकर सो जाती थी। जाने कितने दिनों तक वह भूखी सोई और हमें पता भी नहीं चला। जब भी पूछते तो 'हाँ' में सर हिला देती। आज मै सोचता हूँ तो आँसू आ जाते हैं।" वास्तव में कृतज्ञता को शब्दों का जामा पहनाने पर उसमें बनावट की गन्ध आने लगती है, उसकी सच्ची स्वीकृति तो आँसू ही है। लेकिन ठीक है पत्नी ने तो तपस्या की आपने क्या किया। क्यों नहीं आपने अपने सामने उसकी थाली परसवाई तथा अपने साथ बैठाकर खिलाया अथवा देखा कि उसने भरपेट खाया या नहीं। कितने ही व्यक्तियों को मै देखता हूँ कि बाजार मे खडे हुए चाट-पकौड़ी खाते रहेंगे या यार-दोस्तों के साथ चाय-नाश्ता करते हुए मिलेंगे। हमारे नगर में एक प्रसिद्ध हलवाई है। बड़ी स्वादिष्ट एवं बढ़िया मिठाइयाँ बनाता है, थोड़ी देर यदि आप उसकी दुकान के पास खड़े हो जाएँ तो देखेंगे कि प्रत्येक आयु के व्यक्ति आकर पचास या सौ ग्राम मिठाई उससे खरीदकर वही खडे-खड़े खाएँगे और चलते बनेंगे। यह सिलसिला रात तक चलता रहता है। पत्नियाँ और बच्चे उनके हैं लेकिन उनके विषय में वे नहीं सोचते कि उन्हें भी घर के भोजन के अतिरिक्त और भी कुछ मिलना चाहिए या कि उनकी भी कुछ पसन्द है। कुछ व्यक्ति जब घर से बाहर निकलेंगे तो साफ-सुथरे, चिकने-चुपड़े तथा बने-ठने होंगे। वे कभी यह नहीं सोचते कि उनकी पत्नी के पास भी इस तरह के वस्त्र हैं या नहीं। कहते तो यह हैं कि जब आदमी का विवाह होता है, उसके बच्चे होते हैं तो उसके अहम का, उसके अपनत्व के घेरे का विस्तार हो जाता है, लेकिन मे देखता हूँ कि अधिकांश व्यक्ति जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है संकुचित तथा स्वार्थी हो जाते हैं। अपनी इच्छाओं की पूर्ति वह घरवालों से छिपाकर भी करने का प्रयास करते हैं। आपका यह स्वभाव आपके प्रति आपकी पत्नी को स्नेहशून्य बना देगा। उसके हृदय में आपका आदर और सम्मान घटेगा। वह आपकी कार्य, आपकी सेवा मशीन की भाँति करेगी हृदय से नहीं। यदि आप यह चाहते हैं कि उसका हृदय आपके प्रति आदर और सम्मान तथा प्रेम और प्यार से भरा रहे तो आपको अपने साथ-साथ प्रत्येक सारी उसकी इच्छाओ तथा आवश्यकताओं का भी ध्यान रखना पड़ेगा।

वृद्धावस्था में जीवन साथी की दोनों को ही सबसे अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि उस समय आप अकेले कुछ नहीं कर सकते। शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूप में आप दुर्बल हो जाते हैं। आपकी नित्यप्रति की आवश्यकताएँ जैसे भोजन, सफाई, कपड़े धोना, बर्तन माँजना इत्यादि यूँ तो अकेले आदमी भी कर ही लेते हैं लेकिन मन से नहीं अन्दर ही-अन्दर दुखी रहते हैं विवशता में करते है

स्त्रियाँ अपने मन के भावों को रो-झींककर निकाल लेती हैं लेकिन पुरुष ऐसा नही कर सकते। वे तो सीने पर पत्थर रखकर सहन करते रहते हैं। बाहर से स्वाभाविक और अन्दर रोते रहते हैं। मैंने अनेक आदमियों को उनकी पत्नी के मृत्यु के पश्चात जल्दी ही मरते देखा है। अधिक दिन वे जी नहीं पाते। उसकी सेवा और त्याग, उसका प्रेम और समर्पण, उसकी कार्यकुशलता और उचित सलाह रह-रहकर याद आती रहती है। अतः यह कोशिश होनी चाहिए कि वह भी स्वस्थ रहे, सुखी और सन्तुष्ट रहे ताकि अधिक-से-अधिक दिनों तक आपका साथ निभा सके। पर कहाँ तक उचित है कि आप तो स्वस्थ रहें, अपनी इच्छाओं और रुचियो की पूर्ति में लगे रहें, और पत्नी को भुलाएँ रहें। विश्वास कीजिए कि ईश्वर न करे कि यदि उसे कुछ हो गया तो आप बहुत पछताएँगे और रोएँगे। उसके बिना एक-एक दिन काटना आपके लिए कठिन हो जाएगा। आप जीवित लाश के समान हो जाएँगे। मैं जानता हूँ आप शायद इसे अतिशयोक्ति समझें, लेकिन जरा ऑख खोलकर चारों ओर देखिए और बुजुर्गों से मिलिए जिन्होंने अपनी पत्नियों के प्रति अपने कर्त्तव्य का पालन नहीं किया। यदि सम्भव हो सके तो उनके हृदय मे छिपे नासूर को देखिए जो जरा-सा छेड़ देने पर आँखों की राह बहना शुरू हो जाता है। कितना ही छिपाएँ उनकी आँखें उनका भेद खोल देती हैं। बहुत बार हमारी ऑखें हमारी जबान बन जाती हैं। जो हम मुँह से नहीं कहना चाहते आँखें कह डालती हैं इसलिए यह आवश्यक है समय से चेत जाएँ और ऐसा अवसर ही न आने दें।

इस समय हमारे देश की आबादी एक अरब से ऊपर है। इसमें से लगभग 80% व्यक्ति ग्रामों में रहते हैं, केवल 20% शहर में हैं। इन 20% लोगों में से बहुत कम परिवार ऐसे हैं जो ऊँची शिक्षा पाए हुए हैं तथा पाश्चात्य सभ्यता से प्रभावित हैं। दोनों पति-पत्नी नौकरियाँ करते हैं तथा अपने-अपने अधिकारों के प्रति पूरी तरह से जागरूक हैं। इन्हीं में तलाक होते हैं तथा जरा-जरा-सी बातों पर तुनककर एक-दूसरे से अलग रहने लगते हैं। अन्यथा अधिकांश परिवारों में विवाह को एक सौदा नहीं, एक सामाजिक एवं धार्मिक बन्धन माना जाता है। जो एक बार हो जाने पर जन्मांतर तक चलता रहता है। करवा चौथ का त्यौहार पत्नी की समर्पण की भावना का द्योतक है। दिन भर निर्जल उपवास रखने के पश्चात चन्द्रमा को देखकर ही वह अपने पति को भोजन कराने के पश्चात भोजन करती है। कोई भी स्त्री कितनी ही वृद्ध क्यो न हो जाए यदि उसका पति जीवित है तो इस त्यौहार को नहीं छोडती। इसी

प्रकार बड़ामावस का त्यौहार भी होता है। जब सावित्री ने अपने पति सत्यवान की मृत्यु हो जाने पर भी उसे अपनी लगन, श्रद्धा, विश्वास एवं विवेक से यमराज को भी परास्त कर दिया था और उन्हें विवश कर दिया कि वे सत्यवान की आत्मा को वापिस लौटा दें। ऐसी तपस्विनी स्त्रियाँ भारत में ही होती थी और आज भी पैदा होती हैं।

इन रस्मों-रिवाजों और पवित्र भावनाओं के द्वारा हमने स्त्रियों को तो पुरुषो के प्रति समर्पित रहने के लिए प्रेरित किया, लेकिन पुरुषों ने अपने कर्त्तव्यों तथा उत्तरदायित्वों को कहाँ तक निभाया। भैय्या दुईज और रक्षा बन्धन के त्यौहार पुरुषों को उनके कर्त्तव्यों के प्रति सचेत करते हैं। स्त्रियाँ अपने भाइयों से यही चाहती है कि वे अपनी बहनों को न भूलें, उनकी हर परेशानी के समय रक्षा करें तथा उनका ध्यान रखें। जब आप अपनी बहनों का ध्यान रखेगें तो पत्नी का भी ध्यान रखेंगे। यदि हम और आप यह चाहते हैं कि हमारी वृद्धावस्था का अन्त सुख और शान्ति के साथ बीते तो हमें अपने जीवन साथी को उसी प्रकार से देखना पड़ेगा जैसा कि हम अपने शरीर का ध्यान रखते हैं। अपने को स्वस्थ रखने के लिए आप जो कुछ करते हैं वह सब आपको अपनी पत्नी के लिए भी करना चाहिए। उर्दू में एक उक्ति है 'एक जान दो क़ालिब' अर्थात शरीर तो दो हैं लेकिन प्राण एक ही है। यदि पत्नी को चोट लग जाती है, वह बीमार हो जाती है तो आपको भी उसकी तकलीफ का अहसास होना चाहिए और आपको पूरी तत्परता के साथ उसका इलाज कराना चाहिए। उसको यह महसूस नहीं होना चाहिए कि आपको उसके दुख और कष्ट का ध्यान नहीं है। मेरे एक परिचित थे, उनकी पत्नी बदजबान थी तथा प्रायः उनसे इस बात पर झगड़ती रहती थीं कि वे अपने माता-पिता तथा भाई-बहनों की सहायता क्यों करते हैं। इसके बावजूद वे अपनी पत्नी सहित सभी के प्रति अपने कर्त्तव्य का पालन करते रहते थे। उनकी आयु लगभग बयासी वर्ष की थी। उनकी पत्नी बीमार पड़ी और उन्हें कैन्सर हो गया। पत्नी ने कहा कि मैं तो इंग्लैण्ड में इलाज कराऊँगी। उन्होंने बहुत समझाया कि अपने नगर में भी एक-से-एक अच्छे डॉक्टर हैं लेकिन वे नहीं मानीं। तब वे उन्हें लेकर इंग्लैण्ड गए। जब वहाँ आराम नहीं हुआ तो हठ करने लगी कि मुझे भारत ले चलो, वहॉ का इलाज अच्छा है। तब वे उन्हें दिल्ली ले आए। एक बड़े हस्पताल में उन्हें भर्ती करा दिया गया। कितने ही दिनों तक इलाज चला, हफ्तों, महीनों तक पति महोदय चौबीस घण्टे अपनी पत्नी के साथ रहे। किसी के किए कुछ न हो सका और पत्नी ने एक दिन दम तोड दिया। लाखों रुपया खर्च हो गया लेकिन पति

को यह सन्तोष है कि उन्होंने अपने कर्त्तव्य का पालन किया। मेरे परिचित एक कवि हैं। पत्नी के प्रति उनके उदगार देखिए–

वह जो भी थे, जैसे भी थे, हमारे थे,
उनके जुल्मों सितम भी हमको प्यारे थे।
ख़ुशी न दी ग़म दिया, ग़म ही सही,
कुछ तो देने के वो सहारे थे।

हम समझते थे कि हम कायर नहीं हैं,
पर जब से वो हमसे गए हैं;
मत पूछिए कि तब से क्या करते रहे हैं।
चैन हमको घड़ी भर आया नहीं है,
कितना भी हम हँसते और गाते रहे हैं।
चल दिए ढाढस बँधाकर दोस्त सारे,
रातभर दीवार से ही बात हम करते रहे हैं।
रात की वीरान अन्धी घाटियों में
दिल का दामन फाड़कर सीते रहें हैं।

हमारे यहाँ शादियाँ माता-पिता अथवा भाई करते हैं। लाखों में दो-चार शादियाँ ऐसी होती हैं जिनमें लड़के-लडकी स्वयं अपनी इच्छा से करें। उन्हें एक-दूसरे से लगाव हो जाए या प्यार हो जाए। ऐसी शादियों को आज भी समाज अच्छी दृष्टि से नहीं देखता। आपका किसी से कितना ही दोस्ताना क्यों न हो, जब आपको यह मालूम होता है कि आपके दोस्त ने Love Marriage की है तो आप उसे स्वाभाविक रूप से नहीं लेते। देश के पिछड़े भागों में तो ऐसे जोड़ों को अपना गाँव छोड़कर भागना पडता है या फिर उन्हें विवश किया जाता है कि वे एक-दूसरे से अलग हो जाएं या फिर उन्हें मार तक दिया जाता है। कुछ जातियाँ ऐसी हैं जिनमें हर जाति की लडकी उनके यहाँ खप जाएगी, लेकिन यदि उनकी लड़की किसी दूसरी जाति में चली गई तो लड़की के माता-पिता ही नहीं, सारी जाति उन दोनों की शत्रु बन जाएगी। अब जरा दूसरी ओर arranged marriage को देखिए जिसको हमारे यहाँ स्वाभाविक माना जाता है। पहले तो बिना लड़की-लड़के को देखे ही घर-बार देखकर विवाह तय हो जाते थे अब इसमें थोडा सुधार हो गया है माता पिता तथा घर के अन्य सदस्य

तो एक-दूसरे के बच्चे को देखते ही हैं बच्चों को भी एक-दूसरे को देखने का अवसर दे दिया जाता है। और लड़के की स्वीकृति के पश्चात ही विवाह तय होता है। ऐसा होने पर भी क्या कारण है कि लड़की अपने पति के प्रति इतनी समर्पित हो जाती है कि वह पूरे घर का भार सम्भाल लेती है। सुबह से रात तक घर के कामों में व्यस्त रहती है। अपने सास-श्वसुर, नन्द, भावज तथा जेठ-देवरों की सेवा करती है, उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति हँसते-मुस्कराते करती रहती है। उसे कभी थकान नहीं होती, कभी परेशानी नहीं होती। वह अपने पति के प्रति ही नहीं; अपने पूरे घर के प्रति समर्पित होती है। ऐसा क्यों होता है—इसलिए कि बचपन से उसके मन पर यही सस्कार पड़े हैं। गुड्डे और गुड़िया के विवाह में, छोटे-छोटे बर्तनों द्वारा रसोई बनाने मे, अपने बाबा-दादी और माता-पिता के ससुराल सम्बन्धी हँसी-मजाक में उसने यही समझा और सीखा तथा क्रियात्मक रूप से अपनी माँ, भाभियों और बहनों को इसी प्रकार रहते देखा। लेकिन प्रश्न यह है कि क्या आप अपनी पत्नी के इस व्यवहार को, इस समर्पण की भावना को स्वाभाविक मानकर ले रहे हैं या अपना सौभाग्य समझते हे, ईश्वर की कृपा मानते हैं, बुजुर्गों का आशीर्वाद समझते हैं या अपने शुभ-कर्मो का फल मानते हैं। वास्तव में यह उन सभी का प्रतिफल तो है ही लेकिन प्रमुख रूप से आपके शुभ-कर्म तथा आपका अपनी पत्नी के प्रति व्यवहार इसका मुख्य कारण हे। विचार करें कि आपकी पत्नी मुख्य रूप से किस पर आश्रित है, परेशानी के समय अन्तिम रूप से वह किसकी ओर देखेगी? निश्चित रूप से घर की बुजुर्ग महिला ओर पुरुषों के साए में हम सब रहते हैं। जब तक वे जीते हैं हम एक प्रकार से सब कुछ करते हुए, स्वयं जीविकोपार्जन करते हुए भी एक निश्चिंतता का अनुभव करते हैं। कभी कोई कठिनाई आती है तो उनसे सलाह लेते हैं। प्रायः सब कुछ अपने आप करते हुए भी उनका सामीप्य हमें प्रोत्साहन तथा निश्चिंतता देता है। यह सब होते हुए भी पत्नी का अन्तिम आश्रय उसका पति है। अपने माता-पिता, भाई-बहन तथा घर-बार को त्यागने के पश्चात वही तो उसका आलंबन है। तो क्या आप उसकी इस आशा को पूरा करेंगे। आप इस कसौटी पर खरे उतरेंगे। तभी तो उसकी इस स्वाभाविक समर्पण की भावना को और दृढ़ता प्राप्त होगी।

कुछ व्यक्तियों को मैं देखता हूँ अकेले घूमने निकल जाते हैं, कभी पत्नी के विषय में सोचते ही नहीं कि अकेले आपकी अनुपस्थिति में उस पर क्या गुजर रही होगी। और फिर आप अकेले कैसे दिन काट लेते हैं? क्या कभी आपके मन में यह विचार नहीं आता कि कितना अच्छा होता यदि मेरी पत्नी भी मेरे साथ इन दृश्यो को देखती। दोस्तों के साथ कुछ दिन तो आप घूम सकते हैं लेकिन फिर आपको

घर की याद सताने लगेगी। एक बार हम लगभग एक माह के लिए काश्मीर गए। वहाँ पर जब भी हम बस से किसी सुन्दर स्थान की यात्रा करते, लगभग सभी जोड़े होते। केवल एक व्यक्ति ऐसा था जो हर बस में हमें मिल जाता। हम सब हँसी-मजाक और खाने-पीने में लगे रहते, लेकिन वह बेचारा अलग दूर किसी स्थान पर बैठा रहता। बिल्कुल ऐसा लगता जैसे मातम मना रहा हो। वास्तव में यात्रा का आनन्द पत्नी के साथ ही है। इसलिए तीर्थस्थान हो या पिकनिक स्पॉट अपनी पत्नी को साथ रखना चाहिए। इससे मानसिक रूप से वह सन्तुष्ट तथा आपके प्रति अधिक लगाव एवं आकर्षण महसूस करेगी जो एक गृहस्थ के लिए बहुत आवश्यक है।

मान लीजिए आप अपने स्वास्थ्य के लिए रोज कोई हल्की-फुल्की व्यायाम करते हैं या आसन करते हैं तो पत्नी को भी क्यों नहीं कराते। यदि आपका जीवन बहुत संयमी है और आप परहेज से भी रहते हैं तो अपनी पत्नी को भी यह सब क्यों नहीं सिखाते। उसका वजन भारी होता जा रहा है, उनके शरीर में दर्द रहने लगा है तो सोच-समझकर कोई इलाज कीजिए जिसे भी आप उचित समझें ताकि वे स्वस्थ हो जाएँ तथा यह भी समझे कि आप उनका ध्यान रखते हैं। कुछ स्त्रियाँ खाने-पीने के विषय में असंयमित होती हैं प्यार से, समझा-बुझाकर उन्हें रोकने की कोशिश कीजिए जबरदस्ती नहीं। जबरदस्ती करने पर वे उल्टा चलने लगेंगी। सामने जैसा आप कहेंगे वैसा करेंगी, लेकिन आपके पीछे सब शैड्यूल तोड़-फोड़कर फेंक देंगी।

प्रायः यह देखा गया है कि स्त्रियाँ अपना रोग उस समय तक नहीं बताती जब तक कि वे बिस्तर पर ही न पड़ जाएँ। निरन्तर अपने काम में लगी रहेंगी। छोटी-मोटी घरेलू दवाएँ करती रहेंगी या एक-दो ऐलोपैथिक गोलियाँ लेती रहेंगी। इसलिए उनका ध्यान रखना आवश्यक है। कभी-कभी बीमारी देर हो जाने पर भयानक रूप ले लेती है और लाइलाज हो जाती है। उसको समय पर ही पकड़ लेना चाहिए। पत्नी को हमारे समाज में तथा धार्मिक साहित्य में अर्धांगिनी कहा गया है अर्थात आपके शरीर का आधा अंग, आधा भाग। भगवान शिव को अर्ध-नारीश्वर दिखाया जाता है। वे आधे पुरुष हैं और आधे स्त्री। अंग्रेजी समाज में पत्नी को 'better half' कहा जाता है अर्थात आपके शरीर का वह आधा भाग जो अधिक उत्तम है तो दूसरा भाग अर्थात आप तो Worst (खराब) रह गए। इसलिए पीछे आप worst नहीं बनना चाहते तो उस दूसरे भाग का ध्यान रखें कि वह उत्तम ही बना रहे, स्वस्थ और सुन्दर रहे, सुखी और सन्तुष्ट रहे। इसकी जिम्मेदारी पूरी तरह आप पर है तभी आप भी सुखी और सन्तुष्ट रह सकेंगे।

5

कोई विशेष रुचि अपनाएँ

"यह क्यों कहा जाता है कि भाई ये तो ''जवान वृद्ध हैं।'' ***"A young head on old shoulders"*** *रखते हैं। तो ये विचार ही तो हैं जो बुढ़ापे में भी जवान बनाए हुए हैं। विचार अपने को वृद्ध न समझने का, स्वभाव निरन्तर व्यस्त रहने का, जिज्ञासा बराबर नई-नई जानकारियाँ प्राप्त करते रहने की, शौक अब भी कुछ कर डालने का, इच्छा ज्ञान के अथाह सागर में डूब जाने की, चाह संसार को कुछ दे जाने की, चाहे वह कोई नई खोज हो, नए विचारों हों या कोई संग्रह हो।"*

वृद्ध पुरुष दो प्रकार के होते हैं—एक वे जो सरकारी या गैर-सरकारी नौकरियों मे थे और अब एक निश्चित समय के पश्चात अवकाश ग्रहण कर लिया है, दूसरे वे जो अपने निजी काम में लगे हुए हैं और वृद्धावस्था आँने पर भी उसी काम को करते चले आ रहे हैं। इसमें उनकी कोई विवशता नहीं होती बल्कि वे अपने को काम करने के योग्य समझते हैं। यह भी हो सकता है कि वे इसकी जरूरत भी समझते हों। इससे उनके घर की आर्थिक स्थिति में योगदान होता हो अथवा अपने स्वास्थ्य के लिए या अपने को व्यस्त रखने के लिए इसे वे आवश्यक समझते हों। जो नौकरियो से अवकाश ग्रहण किए हुए हैं, वे भी कभी-कभी कोई काम-धन्धा खोलकर बैठ जाते है या कहीं छोटी-मोटी नौकरी कर लेते हैं इसमें अधिकतर समय व्यतीत करने तथा बोरियत से बचने की भावना छिपी होती है। ऐसे सभी व्यक्तियों के लिए मेरा सुझाव है कि वे किसी विशेष रुचि या होबी को अपनाएँ। यदि युवावस्था में आपने इस

ओर ध्यान नहीं दिया तो भी कोई हानि नहीं है। इस आयु में भी आप इसे अपना सकते हैं। आप देखेंगे कि आपका मन कभी खाली नहीं बैठेगा, वह अपने इस शौक को या तो पूरा करने में लगा रहेगा या फिर उसके विषय में सोचता रहेगा। ऐसे व्यक्तियों की खोजबीन में रहेगा जो उस तरह का शौक रखते होंगे। उनसे उस विषय मे वार्तालाप करेगा। विचार का ही नहीं, उस शौक से सम्बन्धित वस्तुओं की भी अदला-बदली करेगा तथा अपने संग्रह को निरन्तर बढ़ाने में लगा रहेगा। शौक अनेक प्रकार के होते हैं जो कीमती-से-कीमती तथा सामान्य रूप के भी हो सकते है, जैसे भिन्न-भिन्न देशों के तथा भिन्न-भिन्न समय के स्टाम्प अथवा सिक्के एकत्रित करना, सर पर पहनने की टोपियाँ, पगड़ियाँ इकट्ठी करना, वस्त्र एकत्रित करना, भिन्न-भिन्न समय के हथियार, वाद्य-यन्त्र, मूर्तियाँ जमा करना, हस्तलिखित पुस्तकें जमा करना, पेड़-पौधे तथा कैक्टस इकट्ठे करना, विभिन्न विषयों से सम्बन्धित पुस्तकें इकट्ठी करना। कुछ व्यक्तियों को फोटोग्राफी का शौक होता हे। उनके पास अनेक प्रकार के कैमरे होते हैं तथा वे जब भी कहीं जाते हैं। दो-चार फोटो अवश्य खींचकर लाते हैं। कोई-कोई तो अपनी लैब भी रखते हैं। फिल्म धोना तथा चित्र स्वयं बनाने में उनकी रुचि होती है। अभी हाल में मैं एक रिटायर्ड व्यक्ति से मिला, वे चित्रकला के शौकिन थे। देश की विभिन्न शैलियों के उनके पास अलबम थे। जैसे कांगड़ा, राजस्थानी, मथुरा इत्यादि। गीत गोविन्द पर उनके पास प्रसिद्ध कलाकारों के चित्रों की प्रतिलिपियाँ थीं। उन्होंने स्वयं भी उन पर बहुत कुछ लिख रखा था। बड़ी रुचि के साथ उन्होंने ये सब चीजें मुझे दिखाई तथा मेरे प्रशसा करने पर जो वास्तव में सत्य और उचित था वे बहुत ही प्रसन्न दिखाई दिए। इस प्रकार की रुचियाँ मनुष्य को जीवंत बनाए रखती हैं। देखा जाए तो वृद्धावस्था तब आती है जब एक व्यक्ति के पास आगे करने के लिए कुछ नहीं होता। उसका जीवन एक रूटीन बन जाता है। नित्यप्रति उठकर प्रातः से रात्री तक एक ही ढंग से जीते रहना, रोज वही काम करना जो कल किया था। कोई नया विचार नहीं, मौलिकता नही, बस एक ही तरह से तेली के बैल की भॉति कोल्हू में घूमते रहना। ऐसे व्यक्तियों का बुढ़ापा बहुत तेजी के साथ बढ़ता चला जाता है, लेकिन जो निरन्तर चल रहा है, नई-नई जगह जा रहा है, नए-नए लोगों से मिल रहा है, उनसे विचारो का आदान-प्रदान कर रहा है, नई-नई चीजें एकत्रित करने में लगा हुआ है वह कभी बूढा नहीं होता। मेरे एक मित्र बड़े शौकिन मिजाज थे। उनके यहाँ रोज शाम को महफिल जमती। एक-डेढ़ घण्टे ताश खेला जाता, जूए का कोई शौकिन नहीं था, केवल ताश होता खूब शोर मचता बहस-मुबाहिस होता हार-जीत का फैसला होता

और फिर महफिल समाप्त हो जाती। कभी-कभी काव्य गोष्ठी होती। मित्र शृंगार रस के कवि थे। जब आँखें बन्द करके वे भाव विभोर होकर कविताएँ सुनाते तो मित्र मण्डली झूम उठती। उनका यह शौक बहुत पुराना था, और अब इस फुर्सत मे भी उनके पूरी तरह साथ था। बहुत हल्के-फुल्के ढंग से चौथापन व्यतीत हो रहा था। शरीर में बीमारी तो थी, लेकिन तनाव नहीं था। एक दिन महफिल जल्दी समाप्त हो गई, मित्र अपने शयनकक्ष में तकिए का सहारा लगाए टी. वी. पर धार्मिक सीरियल देख रहे थे। एक ओर उनकी पत्नी और दूसरी ओर एक मित्र बैठे हुए थे। जब विज्ञापन आते वे पीछे की ओर होकर सर ऊपर उठाकर आँख बन्द कर लेते। एक बार ऐसा ही हुआ, विज्ञापन समाप्त होकर सीरियल प्रारम्भ हो गया लेकिन मित्र अब भी उसी स्थिति में थे। पास बैठी पत्नी ने समझा सो गए, उन्होंने हाथ से हिलाया और कहा कि 'सो गए क्या', लेकिन मित्र एक ओर लुढ़क गए, देखा तो गए। सारी जिन्दगी हँसते-मुस्कराते जीए और ऐसे ही चले गए। मैं समझता हूँ उनके कविता-प्रेम ने उन्हें सदा व्यस्त रखा है, या तो काम में लगे रहे या नई-नई कविताओ की रचना करते रहे। वे जब भी बहुत सारी कविताएँ एकत्रित हो जातीं उन्हें पुस्तक के रूप में स्वयं छपवाते और अपने सभी यार-दोस्तों को बाँट देते। जो सैकड़ों की संख्या में थे। कोई विशेष शौक व्यक्ति को उसके जीवन में भार नहीं बनने देता, बल्कि परेशानियों को भुलाए रखता है। जीवन में सुख कम दुख अधिक है, लेकिन हमारे दिमाग का अधिक भाग तथा जीवन का अधिकार समय बार-बार हमारे निजी शौक की ओर मुड़ जाता है और हमारे मन को उस ओर लगाए रखता है, जिससे दुख अधिक महसूस नहीं होता। कुछ शौक बहुत ही सस्ते होते हैं जैसे दियासलाई या सिगरेट की डिब्बियों पर चिपकने वाले विभिन्न प्रकार के चित्र एकत्रित करना, किसी विशेष वस्तु के बण्डलों के रैपर जमा करना, अखबार में निकलने वाले कार्टून काटकर रखना। एक सज्जन के पास मैंने एक रजिस्टर देखा जिसका नाम उन्होंने रखा था 'आश्चर्यजनक संसार'। उसमें वे अखबारों में से काटकर वे खबरें चिपका देते थे जो सामान्य घटनाओं से बिल्कुल अलग-थलग होती थीं। उनका वह रजिस्टर काफी मोटा हो गया था। उसे वे कभी भी खोलकर बैठ जाते। खाली समय में बैठे हुए आनन्द लेते रहते। प्रायः अपने मित्रों को भी सुनाते। एक वृद्ध व्यक्ति तो लगभग पचासी वर्ष के थे। उनके मोहल्ले में रात्रि में अनेकों लोग उनके पास एकत्रित हो जाते और वे हुक्का गुड़गुड़ाते रहते और कहानियाँ सुनाते रहते। दिन मे वे कहानियाँ लिखते। बीसियों कापियों में उन्होंने कहानियाँ लिखीं। लगभग अट्ठानबे वर्ष के होकर वे संसार से बिदा हुए। प्रश्न यह नहीं है कि उनकी वे

कहानियाँ छपीं या नहीं, उनका अन्तिम समय इस शौक के कारण कितने आनन्द और हँसी-खुशी में बीता महत्त्व इसका है। इसलिए यदि अभी तक आपने कोई शौक नही अपना रखा है तो गम्भीरता से इस विषय पर विचार कीजिए और अपनी सामर्थ्य के अनुसार कोई होबी अपनाइए। जिस प्रकार किसी व्यक्ति को जब कोई चोट लग जाती है तो उसका मन जब तक वह चोट ठीक नहीं हो जाती उसी में पड़ा रहता है, अथवा जब कोई दुर्घटना हो जाए तो जो सबसे गहरा जख्म होता है अर्थात जिसमे सबसे अधिक दर्द होता है आदमी का मन और सब जगह की छोटी-मोटी चोटे भूलाकर उसी में समाया रहता है। डॉक्टर भी सबसे पहले उसी खतरनाक जख्म का इलाज करता है। इसी प्रकार संसार के विभिन्न विषयों तथा आवश्यकताओ से सम्बन्धित कार्यों को अन्जाम देते हुए भी व्यक्ति का मन अपने ही शौक में समाया रहता है तथा इस प्रयास में रहता है कि जैसे ही समय निकले वह उसकी पूर्ति मे लग जाए। वास्तव में हमारा मन बड़ा चंचल है। आप इसे एक जगह रोक ही नही सकते, आप इसे एक जगह लगाना चाहेंगे और यह जाने कहाँ-कहाँ की बातें सोचने लगेगा। हमारी परेशानी का प्रमुख कारण इसका इस प्रकार बिखरा होना है। यह हमे भटकाए रखता है कभी-कभी ऐसा होता है कि बाहर का वातावरण बड़ा सुन्दर और सुहावना होता है। गर्मी के दिन होते हुए भी आपका कमरा पूरी तरह ठंडा है तथा धीमी-धीमी हवा भी पंखे की चल रही है, घर में पूरी शान्ति है, किसी प्रकार का कोई भी झंझट नहीं है। लेकिन आपका मन किसी पुरानी दुखद, अपमानजनक बात को सोच रहा है। सोचते-सोचते आपको क्रोध आने लगता है, आपका मुँह लाल, तथा नथूने फड़कने लगते हैं आप पसीने में तर हो जाते हैं। जैसे सोते समय कोई भयानक स्वप्न आप देखते हैं और चीख मारकर उठ बैठते हैं। आपका हृदय अत्यन्त घबराया हुआ होता है तथा पसीनों में तर होते हैं जबकि बात कुछ भी नहीं होती। बिल्कुल यही दशा जागते में, यह मन व्यर्थ की कल्पनाओं में खोया हुआ, आपकी कर देता है। यदि यह मन एक जगह स्थिर हो जाए तो बहुत-सी परेशानियों का हल स्वय ढूढ लेता है। बाहर की परिस्थितियाँ कितनी भी विषम क्यों न हों स्थिर मन चलायमान नहीं होता बल्कि शान्त रहकर बजाय चिन्ता के चिन्तन करता है और समस्या का हल ढूंढ लेता है। असल में समस्या बाहर नहीं होती, मुख्य समस्या हमारा यह बिखरा हुआ, अनियन्त्रित, बंदर की भाँति उछल-कूद करने वाला, आशाओं और आकांक्षाओं से भरा हुआ मन है। विद्वानों ने इसी का उपाय यह ढूँढा है कि कोई शौक, कोई विशेष रुचि अपनाई जाए। जैसे-जैसे यह शौक बढ़ेगा मन इसमें ही एकाग्र होने लगेगा। एक ही चीज के हजारों रूप देखकर आपको आनन्द आएगा। अनेक प्रकार

की जानकारी प्राप्त होगी। हृदय में उदारता और सहनशीलता पैदा होगी। आपका मन करेगा कि आप इस जानकारी को दूसरों के साथ बाँटें, उन्हें भी इस ज्ञान से परिचित कराएँ। और इस तरह आपका समय बड़े आराम से कट जाएगा।

संसार में अथाह ज्ञान है। यह मत सोचिए कि आप बूढ़ें हो गए हैं और अब आप क्या कर सकते हैं। आप जो कुछ जानेंगे उससे दो प्रकार से लाभ होगा। एक आपको और दूसरा समाज को। मान लीजिए आपने इस अवस्था में जो कुछ जाना वह आप समाज को नहीं दे पाए तो कोई बात नहीं, आपको तो लाभ हुआ। जो ज्ञान आपने प्राप्त कर लिया, वह नष्ट नहीं होगा, आपके साथ रहेगा। आपको सुख, सन्तोष और आनन्द देता रहेगा। वह 'स्वान्तः सुखाय' होगा अर्थात आपके सुख के लिए। मनुष्य अधिकतर काम अपने सुख के लिए करता है, कुछ ही होते हैं जो समाज को दृष्टि में रखकर उसके हित और भलाई के लिए काम करते हैं। लेकिन क्योंकि समाज मनुष्यों से मिलकर ही बना है इसलिए अन्तिम रूप से समाज का ही भला होता है। हमारे शौक, हमारा समय तो हँसी-खुशी से बिता ही देते हैं, हमारे ज्ञान में वृद्धि भी करते हैं, समाज का भी हित करते हैं। अगर किसी विशेष वस्तु का संचयन, संग्रह, बिखरे हुए ज्ञान को एक जगह कर देता है। लोग आश्चर्य से उसे देखते हैं। जो उसमें रुचि रखते हैं वे आपसे विस्तार से उसके विषय में जानना चाहेंगे। आपका उनको समझाना आपके ज्ञान में तो वृद्धि करेगा ही, आपको व्यस्त भी रखेगा, आपके समय को भी एक सात्त्विक काम में व्यतीत करेगा।

मेरे विचार से वृद्धावस्था आयु से नहीं विचारों से होती है। कुछ व्यक्ति किशोरावस्था से सीधे वृद्धावस्था में चले जाते हैं। उन पर युवावस्था आती नही क्योंकि उनके सोचने का ढंग बूढ़ों जैसा हो जाता है। यह माना कि उनके उत्तरदायित्व, उनकी आर्थिक परेशानियाँ तथा उनकी घरेलू परिस्थितियाँ उन्हें युवावस्था की रंगीनियों की ओर जाना तो दूर सोचने का भी अवसर नहीं देतीं, लेकन फिर बूढ़ों को यह क्यों कहा जाता है कि भाई ये तो 'जवान वृद्ध' हैं। "A young head on old shoulders" रखते हैं। तो ये विचार ही तो हैं जो बुढ़ापे में भी जवान बनाए हुए हैं। विचार अपने को वृद्ध न समझने का, स्वभाव निरन्तर व्यस्त रहने का, जिज्ञासा बराबर नई-नई जानकारियाँ प्राप्त करते रहने की, शौक अब भी कुछ कर डालने का, इच्छा ज्ञान के अथाह सागर की गहराइयों में डूब जाने की, चाह ससार को कुछ दे जाने की, चाहे वह कोई नई खोज हो, नए विचार हों या कोई क्रमबद्ध संग्रह हो। मेरे एक मित्र ने साठ वर्ष की आयु में अवकाश ग्रहण किया, बहत्तर की आयु तक विभिन्न प्रकार के सामाजिक कार्यों में व्यस्त रहे अचानक

क्या सूझी कि लिखना प्रारम्भ कर दिया। जो शौक कभी नहीं था, जिसके विषय मे कभी सोचते भी नहीं थे उसे अपना लिया। एक दिन मैंने पूछा कि 'यह शौक आपको कैसे लग गया', तो बोले, "मैंने सोचा समाज से मैंने बहुत कुछ पाया है तो इसको कुछ-न-कुछ तो वापस देना चाहिए, बस मैंने लिखना प्रारम्भ कर दिया।" वे जो कुछ लिखते अपने आप लिखते, अपने जीवन के अनुभवों को लिखते। जो चारो ओर देखा था, वही एक साधारण, आम फहम भाषा में लिखते। पब्लिशर्स ने उनकी पुस्तकों को सराहा और खुशी से छापा। पाँच पुस्तकें उनकी छप चुकी हैं जो पूर्णतया मनुष्य के नित्यप्रति के जीवन से सम्बन्धित हैं। इस समय उनकी आयु लगभग 80 वर्ष है, लेकिन उनकी लेखनी अब भी बराबर व्यस्त है। यह भी एक शौक है जिसे आप अपना सकते हैं। आयु कोई बाधा नहीं है। आपकी रुचि, लगन, दृढ़ता और सतत प्रयास सब बाधाओं को पार कर ज़ाते है इसीलिए मेरा विचार है कि ये शौक आपके इस समय को तो हँसी-खुशी से बिता ही देते हैं, समाज का भी हित होता है तथा आपको भी सन्तोष होता है कि आपने समाज से जो ऋण लिया था उसे बहुत कुछ उतार दिया। हमारे देश में अनेकों ऐसे सग्रहालय हैं जो व्यक्तिगत प्रयासों का परिणाम हैं। वे संग्रह शौक के रूप मे प्रारम्भ हुए और अब उनका राष्ट्रीय महत्त्व है। अनेकों पुस्तकालय, गुड़िया घर, प्राचीन अस्त्र-शस्त्रों के भण्डार, प्राचीन वस्त्र, हथियार, मूर्तियाँ, पगड़ियाँ, भिन्न-भिन्न शैलियों के चित्र इसके उदाहरण हैं। क्या पता आपका भी कोई शौक राष्ट्र की महत्त्वपूर्ण धरोहर बन जाए और आपका यश दूर-दूर तक फैल जाए तथा आपका नाम हमेशा-हमेशा के लिए अमर हो जाए।

कहा तो यह जाता है कि संसार का सबसे बड़ा आश्चर्य यह है कि मनुष्य अपने भाई-बन्धुओं को रोज मरते हुए देखता है लेकिन फिर भी वह उनसे कोई सबक नही लेता और सोचता है कि वह सदा जीवित रहेगा। परन्तु मेरा विचार है कि वृद्ध पुरुष जिन्हें थोड़ा-बहुत भी समय है यह जानते हैं कि वे अन्तिम किनारे के पास आते जा रहे हैं। जब अकेले होते हैं तो मृत्यु के विषय में निश्चित उन्हें विचार आता है और वे बेचैनी महसूस करने लगते हैं। मरना तो है ही, उसे तो रोक ही नहीं सकते, इसलिए इस बेचैनी से बच जाएँ तो अच्छा है। इसका उपाय यही है कि हम अपने मन को किसी दिलचस्प शौक की पूर्ति में लगा दें। बस वह उसी में खो जाएगा। आयु बहुत अधिक हो गई है या लोग क्या कहेंगे, इस सबको भूल जाइए, कोई हल्का-फुल्का, जो आपकी जेब के अनुसार हो, शौक पाल लीजिए। फिर देखिए, जीवन और मृत्यु सब भूल जाएँगे। जी करेगा अधिक-से-अधिक संग्रह करें

यार-दोस्तों से उसी के विषय में बात करें, उन्हें दिखाएँ और अपनी जानकारी से उन्हे अवगत कराएँ। इस तरह सभी प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त होकर उस दिलचस्प शौक में आपका मन खोया रहेगा।

वृद्धावस्था में प्रायः मनुस्य कुछ गम्भीर हो जाता है। जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव उसे सत्य के काफी समीप ले आते हैं। जब कभी वह शान्त बैठा होता हे उसका मन अपने परिवार तथा समाज के व्यवहार के प्रति मुड़ जाता है। उसे लगता है कि सभी लोग स्वार्थी हैं, जब कभी फैसले की बात आती है तो पहले व्यक्ति अपना हित सोचता है दूसरों का बाद में। ऐसे संसार में फंसे रहकर उसने क्या पाया। जेसे खाली हाथ आया था ऐसे ही सब कुछ जो उसने अथक परिश्रम तथा अत्यन्त रुचि के साथ जोड़ा है छोड़कर चला जाएगा। यदि हमें यह बात समझ में आ जाए तो माया-मोह में फंसने के बजाय इन सबको भुलाने के लिए एक अच्छा शौक पाल ले। स्वयं भी डूबे रहें और यार-दोस्तों को भी उसमें फँसाए रखें। यदि धर्म में कुछ रुचि है तो फिर तो कहना ही क्या है। लोक और परलोक दोनों ही सुधर जाएँगे। सत पुरुष जो आपके नगर में आते रहते हैं उनके उपदेश नियमित रूप से सुनिए, धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन कीजिए, तीर्थों में जाइए और अपने देवी-देवताओं के दर्शन कीजिए। देखिए कि कितनी श्रद्धा और विश्वास के साथ भगवान की सेवा हो रही है। एक-से-एक सुन्दर मन्दिरों में उनको स्थापित किया गया है। मन्दिर भी ऐसे कि कल्पना भी नहीं की जा सकती। पत्थर को मोम की भाँति काटकर आश्चर्यजनक शक्लें दे दी गई हैं। ये तीर्थ हमारे प्राचीन संत-महात्माओं तथा ऋषि-महर्षियो के स्थान हैं जो उनकी तपस्या तथा त्याग के कारण पवित्र तथा प्रभावशाली बन गए है, वहाँ जाकर असीम शान्ति प्राप्त होती है। ये भी एक शौक है शगल है जिसे आप अपना सकते हैं और शान्ति तथा सन्तोष के साथ इस आयु में भी जी सकते हे।

6

समान आयु वाले व्यक्तियों की संस्था से जुड़ें

"पढ़ने-लिखने, भजन-पूजा करने का शौक नहीं, मित्र मण्डली नहीं, कहीं आते-जाते नहीं तो समय कैसे कटे। ऐसे ही व्यक्तियों को किसी संस्था से जुड़ना आवश्यक है।"

वृद्ध पुरुषों के स्वभाव में सामान्य रूप से एक विशेष बात देखने में आती है। ये जब भी कभी अपने परिचितों के साथ होंगे, अपने जीवन की पुरानी घटनाएँ नमक-मिर्च लगाकर सुनाते रहेंगे। उन्हें यह याद ही नहीं रहता कि इस बात को कितनी बार उसी परिचित को सुना चुके हैं। शिष्टाचारवश वह व्यक्ति यह नहीं कह पाता कि 'महाशय आप यह बात मुझे अनेकों बार सुना चुके हैं। "वह या तो उनसे मिलना ही कम-से-कम कर देगा या फिर बात प्रारम्भ होते ही उसका रुख दूसरी ओर मोडने की कोशिश करेगा, या फिर उनकी बात की ओर ध्यान न देकर दूसरे व्यक्तियों के साथ बात प्रारम्भ कर देगा। फलस्वरूप वृद्ध महाशय को अपनी बात बीच में ही छोडकर चुप हो जाना पड़ेगा। ये व्यवहार उनके हृदय को चोट पहुँचाएगा तथा उनमें हीनता की भावना पैदा करेगा, परन्तु वे यह नहीं सोचते कि इसमें उनका कसूर ही अधिक है। कुछ वृद्ध दूसरों का ध्यान अपनी ओर रखने के लिए अपने छोटे-मोटे कष्टों का व्यौरा बड़े लम्बे-चौड़े ढंग से बढ़ा-चढ़ाकर करेंगे। यहाँ तक कि धीरे-धीरे उन्हे यह आदत पड़ जाती है कि वे सिवाय इस विषय के और किसी विषय पर बात ही नहीं करते। जब भी कभी आप उनसे मिलेंगे हमेशा उन्हें अपनी बीमारी का रोना रोते हुए पाएँगे। उन्हें बड़ी भारी तकलीफ है, कितने कष्ट से उनके दिन व्यतीत हो रहे हैं तथा कोई भी उनकी ओर ध्यान नहीं देता है न कोई उनकी दवा-दारू कराता

है। एक वृद्ध महिला हमेशा कोई-न-कोई नई बीमारी बताती रहती थीं, जब घर के अन्य सदस्यों ने उनकी ओर ध्यान देना कम कर दिया तो उन्होंने दौरे डालना शुरू कर दिया। वह पहले तो खूब चीखती-चिल्लाती सबसे लड़ती और फिर जो भी चीज सामने रखी होती उसे उठाकर फेंकती। कभी-कभी अपना सर फोड़ लेती और फिर बेहोश होकर गिर पड़ती। उनका रोग किसी डॉक्टर की समझ में न आया क्योंकि वास्तव में उसको कोई रोग था ही नहीं। काफी दिनों तक यही सिलसिला चलता रहा। उनके माता-पिता, भाई-भाभी सभी लुढ़क गए, बच्चे रह गए जो नई पीढ़ी के थे। उन्होंने आवश्यकतानुसार उनकी देखभाल की, लेकिन अधिक ध्यान नहीं दिया। परिणामस्वरूप उनकी बीमारी स्वयंमेव ठीक हो गई। लगभग पिचानबे वर्ष की होकर उनका स्वर्गवास हुआ। उस समय वह बिल्कुल स्वस्थ थी। इस प्रकार का स्वभाव उन बुजुर्गों का बन जाता है जिनके पास कोई काम नहीं होता जो खाली रहते हैं। न पुस्तके पढ़ते हैं और न अच्छे लोगों की सोहबत में बैठते हैं। कूप मण्डूक की भाँति अपने में ही सिमटे पड़े रहते हैं। नतीजा यह होता है कि धीरे-धीरे घर और बाहर के सभी उनसे कतराते हैं और वह एकाकी जीवन जीने के लिए विवश हो जाते है। जब तालाब में से पुराना पानी निकलेगा नहीं और नया आएगा नहीं तो वह सडेगा ही, दुर्गन्ध ही देगा।

यह जो 'जेनरेशन गैप' कहा जाता है उसकी यही वजह है कि बुजुर्ग युवाओं के साथ नहीं चल सकते, न उनके समान स्पर्धा में सम्मिलित हो सकते हैं। हमेशा उन्हें अपने जीवन की पुरानी बातें सुनाते रहेंगे या फिर नसीहत देते रहेंगे। उनका शरीर दुर्बल हो जाता है, शल्क-सूरत तथा ढाँचा सब बदल जाता है। युवा व्यक्ति उनके सोचने तथा रहने के ढंग को पसन्द नहीं करते। उनका बार-बार टोकना तथा पुराने समय के उदाहरण देने से वे चिढ़ते हैं। लगता है जैसे दो विरोधी सिरे हो, जो आपस में कभी नहीं मिलेंगे। इन सबके बावजूद क्या वजह है कि हमारे देश में आज भी केवल धार्मिक क्षेत्र में ही नहीं अन्य क्षेत्रों में भी अनेक बुजुर्ग व्यक्ति नई पीढ़ी द्वारा श्रद्धा एवं सम्मान की दृष्टि से देखे जाते हैं। इसका कारण है कोई नए विचार देने तथा नए कार्य करने की उनकी शक्ति। शरीर भले ही दुर्बल हो गया हो, उनका मस्तिष्क पूरी तरह से क्रियाशील होता है। वह ऊर्जा और स्फूर्ति से भरा हुआ होता है। जो भी उनके सम्पर्क में आता है वह भी जीवन्त हो उठता है। उसमें यह प्रेरणा उत्पन्न होती है कि वह भी कुछ करे। धार्मिक क्षेत्र मे तो इस तरह के बुजुर्ग, संत-महात्मा अनेकों मिल जाएँगे। शान्ति कुंज के श्री राम शर्मा और उनकी पत्नी को हो लीजिए जो अन्तिम समय तक धर्म दर्शन और

समाज-सुधार में लगे रहे। सैकड़ों ग्रन्थ उन्होंने लिखे तथा लाखों स्त्री-पुरुषों को सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। इस्कोन (अन्तर्राष्ट्रीय श्री कृष्ण भावनामृत संघ) के संस्थापक श्री ए. सी. भक्ति वेदान्त स्वामी प्रभुपाद ने एक लम्बी आयु तक हिन्दू धर्म का देश-विदेश में प्रचार किया। उन्होंने संसार के छह महाद्वीपों की चौदह परिक्रमाएँ कीं तथा हजारों विदेशियों को हिन्दू धर्म में दीक्षित किया। आपने "भारतवर्ष के श्रेष्ठ दार्शनिक और धार्मिक ग्रन्थों के प्रामाणिक अनुवाद, टीकाएँ एवं संक्षिप्त अध्ययन सार के रूप में साठ से अधिक ग्रन्थ रत्न प्रस्तुत किए।" उनके ग्रन्थ वैदिक दर्शन, धर्म, साहित्य और संस्कृति के प्रामाणिक लेख हैं। संसार भर में सैकड़ों मन्दिर, आश्रम, विद्यालय तथा कृषि-क्षेत्र स्थापित किए। इसी प्रकार रामकृष्ण मिशन के आदि गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस तथा उनके शिष्य स्वामी विवेकानन्द, प्रज्ञापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के दादा गुरु विपश्यना साधना के प्रशिक्षक श्री सत्यनारायण गोयनका जी, साईं बाबा, डेरा सच्चा सौदा के संस्थापक बाबा सावन सिंह जी आदि सैकड़ों-हजारों ऋषि तुल्य बुजुर्ग हमारे समाज द्वारा अत्यन्त आदर एवं श्रद्धा की दृष्टि से देखे जाते हैं। सामाजिक, राजनैतिक तथा आर्थिक क्षेत्रों में भी इस प्रकार के अनेकों वृद्ध पुरुष दिखाई पड़ते हैं। हमें आजादी दिलाने वाले महात्मा गाँधी, पं. नेहरू, गोखले, तिलक, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद, मुरारजी देसाई, सरदार पटेल, मौ. आजाद और किदवई, के. राम. मुंशी, सुभाष चन्द्र बोस इत्यादि तथा नए समाज की रचना करने में प्रयत्नशील डॉ. हेडगवार और गुरु गोलवालकर, डॉ. अम्बेडकर तथा श्री जयप्रकाश नारायण एवं विनोबा भावे आदि सभी बुजुर्ग हमारे आदर और सम्मान के पात्र रहे हैं। ये वे व्यक्ति हैं जो सामान्य व्यक्ति से बहुत ऊपर थे, लेकिन वे वृद्ध क्या करें जिनमें ये सब गुण नहीं है, सामान्य जन हैं। उन्हें चाहिए कि वे अपने हम उम्र व्यक्ति ढूँढे जो उनके मिजाज के हों और उनके साथ कभी-कभी समय बिताएँ। इस आयु में मनुष्य का स्वभाव कुछ परिपक्व-सा हो जाता है। यदि उसका स्वभाव समझौतावादी नहीं है और उसने कुछ सिद्धान्त या आदतें ऐसी डाल ली हैं जो दूसरों से मेल नहीं खातीं तो उसकी दूसरों के साथ पटरी बैठना कठिन हो जाता है। या तो उसे विवश होकर कुछ लचीला होना पड़ेगा या फिर अकेले पड़े रहना होगा। जब घर में ही मेल-मिलाप कठिन हो जाता है या यूँ कहें कि घर के लोग ही सहन नहीं कर पाते तो बाहर के कैसे कर सकते हैं। एक व्यक्ति सरकारी अधिकारी थे, बड़े ईमानदार और सिद्धान्तवादी। कभी रिश्वत नहीं ली, किसी का गलत काम नहीं किया। नतीजा यह हुआ कि बराबर ट्रांसफर होते रहते। वे भी हर समय तैयार रहते थे। इसलिए

यह सोचकर कि बच्चों को कहाँ जगह-जगह लिए फिरेंगे, उन्हें अपने पुश्तैनी मकान में ही रखा। बच्चे अपने माँ की देखभाल में ही रहे, पिता बहुत कम आ पाते थे। पढ़ना-लिखना और अपने पैरों पर खड़ा होने के लिए तो बच्चों ने स्वय प्रयास किया या फिर माँ ने सहायता की। कई बच्चे पिता से रिश्वत देने के लिए आर्थिक सहायता न मिलने के कारण सरकारी नौकरियाँ पाते-पाते रह गए। जब पिता अवकाश ग्रहण कर घर आए तो उन्होंने देखा कि कुछ दिन तो स्वागत हुआ, उसके बाद उनकी ओर से सभी उदासीन हो गए। यहाँ तक कि पत्नी से भी उनकी नहीं बनी। समझौता और झुकना उनके स्वभाव में ही नहीं था। वर्षों हो गए दोनो पति-पत्नी आपस में बोलते ही नहीं हैं। सात-आठ बच्चों में से उनकी केवल एक से पटती है। आजकल उसी के साथ रह रहे हैं। शिकायत दोनों ओर से इस मामले मे भी है लेकिन अभी तो निभाव हो रहा है। बताइए फिर ऐसा व्यक्ति कब तक समाज के साथ मिलकर चल सकेगा। इसलिए यदि आप इस अन्तिम समय को शान्तिपूर्वक बिताना चाहते हैं तो पहले अपने स्वभाव की ओर ध्यान दें। युवावस्था मे आप कैसे भी रहे हों। आपके अधिकारों और पद के कारण घर और बाहर कोई कुछ न बोल सका हो, लेकिन अब जब ये दोनों चीजें आपसे छिन चुकी हैं आपको सोचना पड़ेगा कि कैसे घर में और समाज से मिलकर चला जाए। एक व्यक्ति जरा अधिक ही होशियार थे। रिटायर होने के पश्चात वे कई संस्थाओं के साथ जुड गए। एक-दो उन्होंने संस्थाएँ स्वयं बना डालीं। समय-समय पर उनकी बैठकें होती जिनमें अपना प्रभाव जमाकर तथा तिकड़म से वे लगभग सभी संस्थाओं के शीर्ष स्थानों पर पहुँच गए। करेला और नीम चढ़ा, सरकारी नौकरी के कारण स्वभाव तानाशाही तो पहले से ही था अब और अधिक हो गया। अपनी संस्थाओं में तो उनका रोब चलता, लेकिन जिस जगह वे रहते थे वहाँ के लोग उनकी क्यों सुनते। आजकल वे अकेले, अपनी टोपी में अभिमान का एक और पंख लगाए, टहला करते हैं। कई बार ऐसा प्रतीत होता है कि कुछ बुजुर्ग साथ-साथ घूमने-फिरने का प्रोग्राम बनाते हैं। वे नियमित रूप से प्रातः टहलने के लिए निकलते हैं। कुछ लोगों को मैं देखता हूँ खूब हँसते, कहकहा लगाते चले जाएँगे या फिर किसी पार्क मे पहुँचकर गप्प-शप्प कर रहे होंगे। उनकी कोई संस्था हो या न हो, नियमित रूप से वे रोजाना मिलेंगे और दिन भर के लिए यह हँसी-खुशी से बीता हुआ समय उन्हे जीवन्त रखेगा, उन्हें गुदगुदाता रहेगा। प्रयास कीजिए कि आप भी ऐसे ही किसी ग्रुप में सम्मिलित हो जाएँ और जहाँ तक और जब तक हो सके उससे जुडे रहे, चाहे एक-दो सज्जन आपको अपने मिजाज के न भी लगते हों।

वृद्ध व्यक्तियों को अपना समय बिताने के लिए कोई-न-कोई जरिया तो ढूँढना ही पड़ेगा। आप सारे दिन न तो अखबार, पत्रिकाएँ या पुस्तकें ही पढ़ सकते है, न टी. वी. के सामने ही बैठे रह सकते हैं और न भजन-पूजा ही कर सकते हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज में रहना चाहता है। वृद्ध होने पर भी वह समाज के अन्य व्यक्तियों का साथ चाहता है। प्राचीन काल में अथवा आज से पचास-साठ वर्ष पहले तक वृद्ध व्यक्तियों का बहुत सम्मान था। उनको अत्यन्त समझदार तथा अनुभवी माना जाता था। प्रत्येक कठिनाई के समय तथा किसी भी समस्या के हल करने के लिए उनसे सलाह ली जाती थी तथा उसको महत्त्व दिया जाता था। परिवार मे उनकी ही चलती थी। उनकी मर्जी के बिना कुछ नहीं होता था। ग्रामों में भी वे आदर और सम्मान के पात्र थे। ग्राम पंचायतों में वृद्ध व्यक्ति ही रहते थे। उनका चुनाव नहीं होता था बल्कि स्वाभाविक रूप से वे छंटकर आ जाते थे। जाति पंचायतो मे भी वे ही होते थे। उन्हीं कि निर्णय सर्वोपरि थे। जब कभी विवाह के निर्णय होते, सामाजिक नियमों का किसी के द्वारा तोड़ देने की बात होती या अन्य कोई भी समस्या का निदान खोजा जाता तो उनका निर्णय ही अन्तिम था। आज भी आप कहीं-कहीं रात्रि के समय बुजुर्गों के चारो ओर युवाओं की भीड़ देखेंगे जो बड़े ध्यान से उनकी बातें सुन रहे होंगे। ऐसे बुजुर्ग समाज में अपना स्थान इसलिए बनाए हुए है क्योंकि उनके पास समाज को देने के लिए कुछ है। वे थोड़ा बुद्धिमान हैं, उनका समझाने का ढंग सरल तथा सुबोध है। वे निष्पक्ष तथा छलकपट रहित हैं। सबका हित ही उनका हित है। ऐसे वृद्ध व्यक्ति कभी एकाकी नहीं हो पाते, न उनका समय कठिनाई से ही व्यतीत होता है। उन्हें पता ही नहीं चलता कि कब दिन बीता और कब रात्रि आ गई। तेज हवा से उड़ते हुए पत्तों की भाँति उनके जीवन की पुस्तक के पृष्ठ उड़ते चले जाते हैं। कन्धे पर जूआ रखे-रखे ही वे खेत में ही लुढ़क जाते है। एक सज्जन अत्यन्त धनी थे। अनेकों व्यक्तियों की उन्होंने आर्थिक सहायता की, अनेकों उनसे भाँति-भाँति की सलाह लेने आते। किसी की कोई घरेलू समस्या थी, कोई अपने बच्चों की शादी के लिए वर और वधू की तलाश में था। वे सबकी आवभगत करते तथा जहाँ तक हो सकता उसकी मदद करते। दिन ऐसे ही व्यतीत हो रहे थे। बड़ा सात्त्विक तथा परोपकारमय जीवन था। एक दिन, नित्य की भाँति नगर के प्रसिद्ध देवी मन्दिर में दर्शन के लिए गए। पृथ्वी पर बैठकर उन्होंने हाथ जोडे और सर झुकाकर पृथ्वी से लगाया कि ऐसे ही रह गए। जब कुछ देर बीत गए तो पुजारी का ध्यान उस ओर गया। उसने गौर से उनकी ओर देखा और "पंडित जी" कहकर जैसे ही हाथ से हिलाया, वे एक ओर को लुढ़क गए। सारे नगरवासियो ने

वाह-वाह की कि "कैसी अच्छी मौत पाई, न स्वयं कष्ट भोगा, न किसी दूसरे को कष्ट दिया, भगवान मौत दें तो ऐसी दें।" ऐसे व्यक्ति स्वयं में एक संस्था हैं, उन्हें किसी संस्था से जुड़ने की आवश्यकता नहीं होती, दूसरे उनसे आकर जुड़ते हैं। औरों की भाँति वे यह रोना नहीं रोते कि समय कैसे कटे, उनके पास समय है ही नहीं। वे तो हर समय व्यस्त रहते हैं। सोचते हैं काश मेरे पास अधिक समय होता तो मे समाज की और अधिक सेवा कर पाता। कुछ बुजुर्ग देर से जागते हैं। किसी विद्वान, अनुभवी एवं प्रभावशाली व्यक्ति की कोई बात उन्हें चुभ जाती है अथवा किसी पुस्तक मे से ऐसी बातें पढ़ लेते हैं जो उनके ज्ञान-चक्षु खोल देती है। अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिए, जो धार्मिक अथवा सामाजिक किसी भी क्षेत्र से सम्बन्धित हो सकता है, वे दिलोजान से लग जाते हैं। रात और दिन वे उसी में डूबे रहते हैं, उसी के लिए प्रयास करते रहते हैं। वे एकाकी नहीं रहते। बाहर से एकाकी हो सकते हैं लेकिन अन्दर से उनका मन तथा मस्तिष्क निरन्तर व्यस्त रहता है। इसलिए उन्हें वृद्धावस्था भारी नहीं लगती। यदि युवावस्था में उन्होंने अपना सारा समय धन कमाने और परिवार के पालन-पोषण में बिताया तो वृद्धावस्था में वे अपना समय अपने उद्देश्य की प्राप्ति में व्यतीत कर देते हैं। वास्तव में औरों से अथवा किसी संस्था से जुड़ने की उन्हें आवश्यकता होती है जिनकी जिन्दगी का कोई उद्देश्य नहीं होता। पढ़ने-लिखने, भजन-पूजा करने का शौक नहीं होता, मित्र मण्डली नहीं, कही आते-जाते नहीं तो समय कैसे कटे। ऐसे व्यक्तियों को किसी संस्था से जुड़ना आवश्यक है।

आज नगरों में बुजुर्गो के लिए अनेक प्रकार की संस्थाएँ हैं। रोटरी क्लब तथा लायन्स क्लब अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाएँ हैं। इनमें आयु की कोई शर्त नही होती। इसके अतिरिक्त जो भी सदस्यता शुल्क तथा अन्य व्यय वहन कर सकता है, वह ही इनका सदस्य बन सकता है। इनमें थोड़ा विदेशी प्रभाव रहता है। युवा और वृद्ध सभी इनके सदस्य हो सकते हैं। 'भारत विकास परिषद' नाम की एक नई संस्था कुछ वर्षो से प्रारम्भ हुई है। इसका आधार भारतीय संस्कृति है। आधुनिक पढ़े-लिखे तथा विदेशी सभ्यता की चकाचौंध से प्रभावित व्यक्तियो को पकड़ने का इसके द्वारा प्रयास किया गया है ताकि उन्हें पाश्चात्य प्रभाव से बचाया जा सके। इसका जन्म भारत में ही हुआ है जब कि उपरोक्त दो संस्थाएँ विदेशों से प्रारम्भ हुई हैं तथा उनका उद्देश्य पाश्चात्य सभ्यता का प्रचार-प्रसार है। ये तीनों संस्थाएँ अत्यन्त खर्चीली हैं। केवल धनाढ्य व्यक्ति ही इनके सदस्य बन सकते हैं। समय-समय पर होने वाली योजनाओं (Projects) में

आपको अपना भाग निश्चित रूप से देना पड़ेगा। इसलिए अपनी जेब को देखते हुए आप इनकी सदस्यता ग्रहण कीजिए।

कुछ नगरों में व्यक्तिगत रूप से कुछ बुजुर्गों ने मिलकर वरिष्ठ नागरिक सभाएँ बना रखी हैं। इन्हें रजिस्टर भी करा लिया गया है। इनका प्रमुख उद्देश्य हँसी-खुशी से समय व्यतीत करना, तथा अपनी सामर्थ्य के अनुसार जनहित से सम्बन्धित योजनाओं को चलाना है। इनका यह भी प्रयास रहता है कि सरकार से वृद्ध पुरुषों की सहायता के लिए जो भी योजनाएँ बनाई गई हैं उन्हें प्राप्त करके अपने सदस्यों को लाभान्वित किया जाए। ये प्रायः अपने सदस्यों के लिए धार्मिक, ऐतिहासिक एवं ज्ञानवर्धक यात्राओं का भी प्रबन्ध करती है तथा विद्वान व्यक्तियो को आमन्त्रित करके विभिन्न विषयों पर चर्चाओं का आयोजन करती हैं। ये संस्थाएँ अधिक शुल्क नहीं रखतीं। आप इनके सदस्य सुविधापूर्वक बन सकते हैं। यद्यपि इनकी बैठकें प्राय माह में या पखवाड़े में एक बार हीं होती है लेकिन जब सदस्यगण एक-दूसरे से परिचित हो जाते हैं तो प्रायः एक-दूसरे के यहाँ समय-समय पर जाते रहते हैं अथवा शादी-विवाह के अवसर पर तथा अन्य उत्सवों में एक-दूसरे के यहाँ जाते हैं जिससे आपका एकाकीपन दूर हो जाता है। बहुत से मित्र एवं साथी आपको एक संस्था से जुड़ते ही मिल जाते हैं। आपका समय उनके मिलते रहने पर बडे आराम से व्यतीत हो जाता है।

एक और प्रकार की संस्थाएँ भी प्राचीन परम्पराओं के आधार पर दानी पुरुषों ने खोली हैं। इन्हें 'वानप्रस्थ आश्रम' अथवा अन्य इसी से मिलता-जुलता नाम दिया जाता है। ये प्रायः धार्मिक स्थानों पर स्थापित हैं। यहाँ पर कोई शुल्क नहीं है। इनमें सभी बूढ़े स्त्री-पुरुष होते हैं। कुछ तो स्वयं आ जाते हे, और कुछ को उनके बेटे-पोते ही छोड़ जाते हैं। कुछ के बेटे-पोते खर्च भी बाँध देते हैं। इन बुजुर्गो की देखभाल आश्रम के कर्मचारियों तथा प्रबन्धकों की कर्त्तव्यनिष्ठा एवं सेवा परायणता पर निर्भर है। यहाँ पर भी आप जा सकते हैं। सरकार ने भी 'Old Homes' के नाम से कुछ संस्थाएँ स्थापित की हैं जिनमे वृद्ध पुरुप आकर रह सकते हैं। ये संस्थाएँ यूरोप की नकल हैं। यहाँ पर सरकारी कर्मचारी होते हैं जो सरकार से वेतन पाते हैं। इनमें सेवाभाव बहुत कम पाया गया है। यहाँ पर वृद्ध पुरुष रहते हैं। तथ्य यह है कि क्या आपने युवावस्था में यह जान लिया था कि एक दिन आपकी भी वृद्धावस्था आनी है और उसकी तैयारी आपने कर ली थी। अपनी पत्नी और बच्चों से आपने कैसा व्यवहार रखा। आर्थिक रूप से आपने अपने को मजबूत बनाया ताकि दूसरों पर

निर्भर न कर सकें। क्या आप किसी संस्था के सदस्य बने कि वृद्धावस्था के आने पर बिल्कुल नए लोगों से आपका वास्ता न पड़े। और यदि बुढ़ापे में ही आप किसी संस्था से जुड़े हैं तो क्या आपने अपने को उदार एवं सहनशील बना लिया है, क्रोध को जीत लिया है, विषम परिस्थितियों में भी आपने मुस्कराना और हँसना सीख लिया है। विश्वास कीजिए, यदि आपमें यह सब गुण हैं तो आपकी वृद्धावस्था बड़े आराम से बीतेगी। आपको कोई परेशानी नहीं होगी। सभी आपकी प्रशंसा करेंगे तथा आपकी सोहबत में रहना चाहेंगे।

7

बच्चों के कामों में हस्तक्षेप न करें

"आलोचना और टोका-टाकी कोई पसन्द नहीं करता चाहे वह सही ही क्यों न हो। कौन व्यक्ति है जो दूसरों के सामने शर्मिंदगी और अपमान सहन करेगा। विशेष रूप से आज का युवा व्यक्ति जिसमें अहम की भावना पिछली पीढ़ी से बहुत अधिक है। आपको चाहिए कि खराब-से-खराब स्थिति में भी कुछ अच्छे और चमकदार पहलू ढूँढिए और उनकी प्रशंसा कीजिए।"

अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों को, वे कितने ही बड़े क्यों न हो जाएँ, बच्चा ही समझते रहते हैं। उन्होंने, खेती-बाड़ी हो या दुकानदारी, व्यापार हो या कल-कारखाने सब कुछ सम्भाल लिया है, आप भी उनके कार्य से सन्तुष्ट हैं तथा आपका कार्य एव उत्तरदायित्व भी हल्का हो गया है; फिर भी आप बराबर उनकी ओर से चिन्तित रहते हैं। उनसे धन्धे से सम्बन्धित छोटी-छोटी बातें पूछते रहते हैं तथा उन्हें समझाते एव बिना उनके पूछे सलाह देते रहते हैं। कुछ बच्चे तो आपकी इस चिन्ता एव सलाह को अहमियत देते हैं, आपका आदर और सम्मान करते हैं तथा इस बात के लिए कृतज्ञ होते हैं कि आप काम के प्रति कितने जागरूक हैं तथा वे आपके पथ-प्रदर्शन में चलना चाहते हैं। लेकिन अधिकांश बच्चे उत्तरदायित्व सम्भालने के पश्चात स्वतन्त्र रूप से कार्य करना चाहते हैं। उन्हें किसी प्रकार की भी कोई दखलन्दाजी पसन्द नहीं होती। जिस रास्ते पर वे चल रहे हैं वह रास्ता आगे से बन्द ही क्यों न हो और उन्हें लौटकर वापिस आना ही क्यों न पड़े, फिर भी वे उसी रास्ते पर चलेंगे। यह हो सकता है कि यह बात आपने उन्हें बता दी हो लेकिन वे इसे

कभी स्वीकार नहीं करेंगे। वे अपना अनुभव स्वयं करना चाहेंगे। चाहे उसमें कितना ही समय क्यों न लग जाय तथा चाहे कितनी ही हानि क्यों न हो जाए। आपके अनुभवों से लाभ उठाना उनकी प्रकृति में नहीं है, क्योंकि वे आपको पुराने समय का तथा दकियानूसी समझने लगे हैं। इसलिए किसी भी दशा में वे आपकी सलाह स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होते। कितने परिश्रम से आपने आय के साधन ढूँढे, एक व्यापारिक साम्राज्य खड़ा किया अथवा जमीनों को बढ़ाया, खेती की आय आपने अपने बुजुर्गों की तुलना में दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ा दी लेकिन अब आपके बच्चे ही उसे नकार रहे हैं तथा किसी भी दशा में आपकी सलाह एवं सिद्धान्तो पर चलने के लिए तैयार नहीं हैं। इससे आपको किनता दुख हो रहा है इसका वर्णन नही किया जा सकता।

घर और बाहर कहीं भी दृष्टि डालिए, विभिन्न प्रकार के स्वभाव आपको मिलेंगे। इसीलिए तो कहा गया है 'मुंडे मुंडे मतिर्भिन्ना' अर्थात प्रत्येक व्यक्ति की एक ही विषय पर अलग-अलग राय होती है। आपके चार लड़के हैं। एक लडका तो आपका बड़ा आज्ञाकारी है। आप जैसा कहते हैं वैसा ही वह करता है, लेकिन शेष तीन आपकी बिल्कुल भी नहीं सुनते। उंनसे आप नाराज रहें या खुश रहे वे इसकी परवाह ही नहीं करते। वे जो भी कार्य कर रहे हैं चाहे वह आपका ही दिया हुआ हो, उसे अपने ढंग से चलाना चाहते हैं। माना कि आपने उस कार्य को अपनी बुद्धिमत्ता, कार्यकुशलता तथा अथक परिश्रम से इतना ऊँचा पहुँचा दिया था ओर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे भी उसे इसी ढंग से चलाते रहें, लेकिन यदि वे नही मानते तो आप क्यों दूखी होते हैं। किसी कार्य की सफलता तक पहुँचाने का एक ही रास्ता नहीं होता और भी हो सकते हैं जो शायद वे ढूंढ निकालें। किसी भी कार्य के लिए यह नहीं कहा जा सकता कि बस यही तरीका है इसे पूरा करने का, और कोई उपाय नहीं है। भगवान ने मनुष्य का मस्तिष्क क्या बनाया है, एक चमत्कार कर दिखाया है जो बात हम आज सोच भी नहीं सकते वही कल्पना आगे चलकर साकार रूप में सामने आ जाती है। इसलिए अपने बच्चों को अवसर दीजिए कि वे कुछ नया कर सकें। उनके रास्ते का रोड़ा मत बनिए, उनके सहायक बनिए। आज भावनात्मक सम्बन्ध बहुत धुंधले हो गए हैं, यदि आपने उन्हें अधिक परेशान किया या अपनी ही चलाने का प्रयास किया तो हो सकता है कि मान-सम्मान सब खो बैठे और जबरदस्ती आपको अलग बैठा दिया जाए। यह भी सम्भव है कि आप इसमे से भी रास्ता खोज लें, लेकिन वह अपवाद होगा उसे सामान्य नहीं बनाया जा सकता। जैसे हमारे शहर में एक सज्जन अपने बच्चों के कामों में दखल देते रहते थे कुछ

दिन तक तो बच्चे सहन करते रहे फिर उन्होंने पिता जी को ताक पर बैठा दिया। उनकी परवाह ही नहीं की कि वे कहॉ पड़े हैं तथा खाते-पीते भी हैं या नहीं। बहुओ का भी यही व्यवहार हो गया। भोजन के लिए पूछा, हाँ कर दी तो ठंडा-गरम जेसा हुआ दे दिया नहीं तो चुप लगा गई। अब पिता जी को तो अकल आ गई लेकिन बच्चों को नहीं आई। पिता जी तो सुधरने लगे, लेकिन लड़के और बहुए जेसा व्यवहार कर रहे थे, करते रहे। क्योंकि बच्चों ने सोचा कि हो सकता है पिता जी की चुप्पी या मीठा बोलना एक नाटक हो या यह कि बच्चे अब अपनी आजादी छोडने के लिए तैयार नहीं थे। आखिर पिता जी ने अन्तिम रूप से एक दिन बच्चों को समझाया, धमकी भी दी, लेकिन बच्चों ने कोई परवाह नहीं कि क्योंकि ऐसी धमकियॉ वे बहुत बार सुन चुके थे। पिता ने जब देखा कि वे किसी प्रकार नहीं मानेंगे तो चुपचाप तहसील में जाकर अपनी सारी जमीन-जायदाद, मकान, दुकान नगर के प्रसिद्ध मन्दिर के नाम कर दिए और स्वयं भी वहीं जाकर रहने लगे। जब मन्दिर से घर-बार खाली करने का नोटिस आया तो बच्चों के हाथों के तोते उड़ गए। वे ढूढते-ढूंढते पिता जी के पास पहुँचे। उन्हें घर ले जाने का आग्रह करने लगे, अपनी भूलों की क्षमा माँगते हुए उनके पैरों में गिर गए, लेकिन पिता बिल्कुल नहीं पिघले। केवल इतनी सहूलियत दी कि मन्दिर जो भी किराया निश्चित करे उसे देते रहें और मकान प्रयोग में लाते रहें। इसी प्रकार एक बूढ़े व्यक्ति ने बच्चों से तंग आकर एक अधेड़ औरत को नौकरानी के रूप में रखा। धीरे-धीरे उसकी सेवा, आज्ञाकारिता तथा वफादारी से खुश होकर उसे घर में ही डाल लिया और सब कुछ उसी को सौंप दिया। इस तरह के मामले अपवादस्वरूप होते हैं। हम कह तो सकते हैं लेकिन करना कठिन हो जाता है। बच्चों के प्रति हमारा मोह, लोक-लाज का भय तथा एकदम नया कदम उठाने का साहस न हो पाना इसके कारण हैं।

वास्तव में बच्चों के नए तरीकों को जो आप पसन्द नहीं करते हैं उसका एक मुख्य कारण है। वृद्धावस्था के आने तक आपका स्वभाव एकदम बदल जाता है। आपको यह भय सताने लगता है कि कहीं जो कुछ आपने पाया है या संग्रह किया है वह आपसे छिन न जाए। आप अपने पुराने रास्ते से ही सन्तुष्ट हैं, नया रास्ता न तो ढूंढना चाहते हैं और न ज्ञात हो जाने पर भी उस पर चलना चाहते हैं। आप जानते हैं कि दूसरे व्यक्तियों ने उस पर चलकर सफलता पाई है फिर भी आप सोचते है कि आपके पास जो कुछ है वही ठीक है। आप कोई नया experiment करना नहीं चाहते। आप अपनी स्थिति से सन्तुष्ट हैं जबकि युवा व्यक्ति की इच्छाओं की कोई सीमा नहीं है जब आप युवा थे तब आपका भी तो यही स्वभाव था और इसी

बलबूते पर आपने अपने बुजुर्गों से प्राप्त सम्पत्ति को बहुत बढ़ा दिया था तो बच्चो को भी यही करने दीजिए क्यों रोकते हैं उन्हें। बूढ़े व्यक्ति जो पूँजी उनके पास है उसकी सुरक्षा के प्रति अधिक चिन्तित होते हैं न कि उसे बढ़ाने में। वे आशंकित रहते हैं कि जो कुछ उनके पास है कहीं कोई नया कदम उठाने से वह कम न हो जाए। दूसरी ओर युवा व्यक्ति यह जानते हैं कि जो परिस्थितियाँ उनके बाबा और पिता के सामने थीं, आज बिल्कुल बदल चुकी हैं। अनेकों कानून, अनेकों प्रकार के टैक्स, अनेकों प्रकार के साधन तथा जनता की इच्छाओं, आकांक्षाओं ने सारा माहौल ही बदल डाला है। अब न तो पुराने तरीकों से खेती हो सकती है न दुकानदारी अथवा उद्योग-धन्धे चलाए जा सकते हैं। अपने नगर या प्रदेश अथवा राष्ट्र को देखकर ही नही अन्तर्राष्ट्रीय बाजार एवं परिस्थितियों को भी ध्यान में रखना पड़ेगा। इसलिए वे आपके रास्ते पर नहीं चल सकते। उन्हें नई परिस्थितियों के अनुसार जीना होगा, उसमें से अपना रास्ता खोजना होगा। क्या आपके जमाने में कम्प्यूटर्स, और केलकूलेटर्स थे, विज्ञापन और मीडिया की इतनी सुविधाएँ थीं क्या इतनी जबरदस्त स्पर्धा थी जो अन्तर्राष्ट्रीय क्षेत्र तक फैली हुई हो ? अतः बच्चों को अपने ढंग से चलने दीजिए, उनके पैरों में बेड़ी मत डालिए। या तो वे पिछड़ जाएँगे या फिर बेडियॉ तोडकर फेंक देंगे।

हम दासता के युग में पैदा हुए थे इसलिए हमारे स्वभाव में भी हीन भावना, भय तथा आशंका भरी हुई थी। हम जरा-जरा-सी बात पर घबरा जाते थे। लेकिन हमारे बच्चे आजादी में उत्पन्न हुए हैं, उनके स्वभाव भी आजाद हैं। वे कूदते-फाँदते हुए चलना चाहते हैं, आपकी उंगली पकड़कर नहीं। उंगली पकड़कर चलने के पीछे खतरों से बचते हुए सुरक्षित ढंग से आगे बढ़ते रहना है। अपने मस्तिष्क को इस्तेमाल न करके दूसरे के सहारे जीना है, चाहे वे आपके पिता या बाबा ही क्यो न हों। लेकिन बच्चे यह सब पसन्द नहीं करते। उनके दिमाग में आजादी की भावना भरी हुई है चाहे उसने उच्छृंखलता का रूप ही क्यों न ले लिया हो। अधिक-से-अधिक वे आपकी राय सुन लेंगे, करेंगे अपने मन की। आप यदि आदेश देंगे आज्ञा देगे, तो पछताएँगे, अधिक दिन आपका रोब नहीं चल पाएगा। हमारे जमाने में नैतिकता और कर्त्तय की भावनाएँ अधिक थीं। हमें यह सिखाया गया था कि सन्तोष ही परम धन है। इच्छाओं की तो कोई सीमा ही नहीं है। हम बजाय ऊपर को देखने के, अपनो से बड़ों को देखने के लिए नीचे की ओर देखें तो हमें लगेगा कि यदि हम सैकडो से नीचे हैं तो हजारों से अच्छे हैं। हमें यह भी शिक्षा दी जाती थी कि भाग्य से अधिक किसी को कुछ नहीं मिलता हम अपनी स्थिति से ही सन्तुष्ट थे लेकिन

आज के युवक की इच्छाओं और आकांक्षाओं की कोई सीमा नहीं है। वह चाहता है जल्दी-से-जल्दी अमीर बन जाना ताकि संसार के भोगों को अधिक-से-अधिक भोग सके। अत्यन्त सुविधा के साथ जी सके। हम एक-एक कदम चलकर यहाँ तक पहुँचे थे, हमने परिश्रम किया था तब हमारी इच्छाओं की पूर्ति हुई थी। आज के युवक के पास केवल इच्छाएं हैं परिश्रम नहीं। परिश्रम करने में बहुत समय लगेगा। इतने मे तो उसकी आयु बीत जाएगी। T. V. और सिनेमा उसे यही सिखा रहे हैं। वे उसे कल्पना लोक में रखते हैं, पृथ्वी पर नहीं। चारो ओर बाजार भोग की वस्तुओं से भरे पड़े हैं, वह उन्हें कैसे जल्दी-से-जल्दी पाए। हमारे नेताओं तथाकथित समाज सुधारको के भ्रष्ट आचरण उसकी इस भावना को बढ़ाने में अग्नि में घी की आहुति के समान है। आज हजारों-लाखों व्यक्ति कानूनी और गैरकानूनी तरीकों से विदेशों में जा रहे हैं। वे वहाँ से अपने देश में खूब रुपया-पैसा भेजते हैं तथा जब भी आते हैं विदेशी सामान से लदे-फदे आते हैं। युवा व्यक्ति ये सब अपने चारो ओर फैला हुआ देखते है। उनके मन में भी लालच पैदा होता है, वे धीरज खो बैठते हैं। चाहते हैं कि किसी भी प्रकार से यह सब उनके पास भी हो। परिणामस्वरूप प्रायः गलत रास्तों पर चल पड़ते हैं। यह युग भोगवाद का है, विलास और वैभव का है, शृंगार और फैशन का है। यह सब हमें भी कैसे प्राप्त हो। इस भावना ने चालाक और चतुर लोगों के दिमाग में नई-नई योजनाओं की उत्पत्ति की है। प्रत्येक उपभोग की वस्तु के साथ पुरस्कार और छूट है। लाटरी का जाल चारो ओर फैला हुआ है। सोना और चाँदी, कारें और स्कूटर तथा तरह-तरह के इनाम आप भी पा सकते हैं। प्रश्नों के उत्तर दीजिए और करोड़पति बन जाइए। कर्मशील बनने के बजाय भाग्यवादी बनाया जा रहा है। सारा राष्ट्र भिखारियों की दशा में पहुँच रहा है। बताइए ऐसे में आपकी कौन सुनेगा। क्यो टोकते हैं आप और अपमानित होते हैं। क्या आप घर में बच्चों के साथ नहीं रहना चाहते। क्या आप यह चाहते हैं कि ईश्वर न करे जब आप बीमार पड़ें तो कोई आपकी सेवा करने को भी तैयार न हो। जब आप लड़के को ही नाराज कर लेंगे तो और कौन आपकी सेवा करेगा। बहुत दिन पहले की बात है एक सज्जन ने जीने का एक नुस्खा बताया। कहने लगे, अपने कमरे में यह लिखकर टाँग लो, "पूछे तो कहो," अर्थात जब कोई तुमसे राय माँगे या कोई प्रश्न पूछे तभी उससे कुछ कहो अन्यथा चुप रहो। यह जानते हुए भी कि आपका बेटा गलत काम कर रहा है, उससे कुछ मत कहो। यदि आप यह समझते हैं कि वह आपकी बात मान लेगा तभी उससे कुछ कहो। अभी हाल में दिल्ली की एक जानकारी मिली। एक सज्जन ने अपना पुराना मकान छोड़कर नया मकान एक पॉश कालोनी में बना लिया कुछ धार्मिक

भावना जागी तो उन्होंने उस पुराने मकान को 'वृद्ध गृह' बना दिया। उस समय तक तीन बूढ़े स्त्री-पुरुष उसमें आ गए थे। एक लगभग 80 वर्ष की वृद्ध स्त्री को उसके बेटे ही आकर छोड़ गए। जिस समय स्त्री से मैं मिला, उसकी स्थिति यह थी कि फटे, गन्दे, बदबूदार बिस्तर पर वह पड़ी थी। पहनने के लिए नीचे एक फटी धोती थी तथा ऊपर का भाग एक गन्दे, फटे तौलिए से ढकने का प्रयास कर रही थी। ऊपर छत पर उसका कमरा था जिस पर टीन पड़ी थी। गर्मी के मारे पसीने से तर थी। कोई पंखा नहीं था। प्यास से गला सूख रहा था और न पानी का प्रबन्ध था। नीचे वह उतर नहीं सकती थी। बच्चे करोड़पति थे, लेकिन कोई उसे रखने के लिए तैयार नहीं था। कारण हर समय किलकिल और आलोचना करने की उसकी आदत। उसकी पटरी किसी से नहीं बैठती थी, न बेटों से और न बहुओं से। सब कुछ उसका था, उसका और उसके पति का। क्या उसके पति को यह मालूम था कि उसके मरने के बाद उसकी पत्नी की यह दशा होगी। अचानक उसकी लडकी जो सरकारी नौकरी में थी आ गई। मैंने उससे कहा कि, "बेटे तुम इन्हें क्यों नही अपने पास रखती। तुम्हारा भी तो फर्ज है माता-पिता की सेवा करना। इनकी यह दशा देख रही हो, नारकीय जीवन जी रही हैं।" उसने उत्तर दिया, "ना बाबा, मैं इन्हे नहीं रख सकती। मेरा जीना भी यह दूभर कर देंगी। जरा-जरा-सी बात पर मुझे टोकेंगी, लड़ेंगी। मेरी नौकरी भी छूट जाएगी। यदि इनकी ये आलोचना करने की आदत न होती तो यहाँ क्यों पड़ी होतीं।" सार यह निकला कि उस वृद्ध महिला की इस दुर्गति का कारण बच्चों और बहुओं को टोकना था। इस आयु में आकर आपको सहनशील होना पड़ेगा। साक्षी बनना पड़ेगा। सूरज को देखिए, उसके प्रकाश में सभी साधारण लोग, संत-महात्मा तथा दुष्ट व्यक्ति अपने-अपने स्वभाव के अनुसार अच्छे और बुरे काम करते रहते हैं। वह किसी को भी प्रकाश से वंचित नहीं करता, केवल देखता रहता है। यही गुण आपको अपनाना पड़ेगा। वास्तव में आपका यह जीवन सन्यासी का है। इतना ही तो अन्तर है कि आपने घर नहीं छोड़ा है, वस्त्रों को नही रगा है। अपने मन को आपने रंग लिया है। सब कुछ मन से छोड़ दिया है, जो कुछ मिल जाए ठीक अन्यथा 'हरि इच्छा'। मैं समझता हूँ मेरी इस बात को आप स्वीकार नही करेंगे। आपका घर है, आपके बच्चे हैं, आपने ही उन्हें इस योग्य बनाया है कि वे अपने पैरों पर खड़े हो सकें, उनकी विवाह-शादी की, व्यापार दिया या नौकरियाँ दिलवाईं और अब आप ही उन्हें टोकने और रोकने का अधिकार भी छोड़ दें। मत मानिए, आज नहीं तो कल, सौ में पिचानबे प्रतिशत पछताएँगे। क्या होगा, यह तो समय बताएगा।

आप अपने बच्चों के साथ क्यों बहस करते हैं, क्यों उन्हें टोकते हैं। शरीर मे तो आपके शक्ति रही नहीं। लगता है सब सिमटकर आपकी जिह्वा में आ गई है। इसलिए बैठे-बैठे खामखाह चिन्ता करते रहते हैं, बड़बड़ाते रहते हैं। आपका लडका घर से बाहर गया है, उसे आने में देर हो गई है। आपके मन में ऐसी-ऐसी दुर्भावनाएँ आ जाएँगी जो शायद उसका शत्रु भी न सोच पाए। क्या वह इतना समझदार नहीं है कि अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा की ओर से बिल्कुल लापरवाह हो जाए। उसे अपना उत्तरदायित्व अपने ऊपर उठाने दीजिए। यदि कुछ दुर्घटना हो गई तो उसे मैं और आप दोनों में से कोई नहीं रोक सकता। उसकी सूझ-बूझ ही उसे रोक सकेगी। एक बार मेरे एक परिचित का लड़का अपने परिवार सहित जयपुर जा रहा था। रात्रि का समय था, रास्ते में अचानक तेज ध्वनि के साथ गाड़ी के आगे का शीशा टूटकर बिखर गया। अब दो विकल्प उसके सामने थे या तो गाड़ी को रोककर देखे कि क्या नुकसान हुआ और कैसे हुआ और दूसरा कि गाडी को रात्रि में ऐसे एकान्त स्थान में न रोका जाए जबकि परिवार उसके साथ था। उसने दूसरा विकल्प चुना और गाड़ी की स्पीड और तेज करके आगे निकल गया। कुछ दूरी पर ही क्या देखता है कि चार-पाँच व्यक्ति एक ओर पेड़ के पास छिपे खड़े है। हमने बच्चों को पढ़ाया-लिखाया, धन कमाने के गुर भी सिखाए, साधन भी उसे सौप दिए, लेकिन समस्याओं से निपटने के लिए गुण भी सिखाने आवश्यक हैं। उपरोक्त घटना में बच्चों की तुरन्त बुद्धि ने काम किया। गाड़ी चलाते-चलाते खतरे से बचने के लिए निर्णय ले लेना विशेष गुण है। जब बच्चा घर आया, आप क्या करेंगे, डाटेंगे, कहेंगे कि "तुमसे इतनी बार कहा है रात को मत चला करो लेकिन तुम कहाँ मानने वाले हो। न मालूम किसके भाग्य से बच गए। हमारी तो सुनते ही नहीं हो, जो जी मे आता है करते हो।" मैं समझता हूँ यह आपकी मूर्खता है जो आप कह रहे है। अरे उसके बच निकलने का श्रेय उसकी तुरन्त बुद्धि को दीजिए, उसकी प्रशंसा कीजिए, उस पर अपना प्यार उड़ेलिए। उसे यह महसूस करने दीजिए कि आपको उस पर गर्व है और आप सारे परिवार को सुरक्षित ले आने के लिए उसे ही निश्चित रूप से उत्तरदायी समझते हैं। भगवान को धन्यवाद दीजिए कि उसने एक ऐसा होनहार और समझदार बेटा आपको दिया। वास्तव में टोका-टाकी और आलोचना कोई पसन्द नहीं करता चाहे वह सही ही क्यों न हो। कौन व्यक्ति है जो दूसरों के सामने शर्मिंदगी और अपमान सहन करेगा। विशेष रूप से आज का युवा व्यक्ति जिसमें अहम की भावना पिछली पीढ़ी से बहुत अधिक है। आपको यह चाहिए कि खराब से खराब स्थिति में भी कुछ अच्छे और चमकदार पहलू ढूंढिए और उनकी

प्रशंसा कीजिए। प्रत्येक घटना में, प्रत्येक व्यक्ति में अच्छे और बुरे दोनों ही पक्ष एवं गुण होते हैं, बुराई को छोड़ दीजिए और अच्छाई को सामने रखिए। यदि आप यह चाहते हैं कि आपके बच्चे सुधर जाएँ, हमेशा उन्नति करते रहें, आपके साथ उनका व्यवहार अच्छा रहे तथा आप भी अपनी इस वृद्धावस्था को सुख और शान्ति के साथ व्यतीत करें तो उनके कामों में दखल मत दीजिए, बिना उनके पूछे सलाह मत दीजिए। आप तो केवल उनमें गुण ढूंढिए, उनकी सफलता और असफलता से सरोकार मत रखिए। इसीलिए तो कहा गया है कि "सत्य भी बोलें तो अप्रिय न बोलें", चुप ही रहें तो अच्छा है।

8

नियमित एवं नियन्त्रित जीवन

"जब कभी हम नियमों को तोड़ते हैं; बदपरहेजी करते हैं, मन के बहकावे में आकर इन्द्रियों को तृप्त करने के लिए, शारीरिक शक्ति, सामर्थ्य तथा सहनशीलता को भूल जाते हैं तो धोखा खाते हैं, स्वास्थ्य खो बैठते हैं, बीमार पड़ते हैं। प्रकृति कभी क्षमा नहीं करती। आपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में नियमों की अवहेलना की और मार खाई।"

जब तक व्यक्ति किसी कार्य में लगा रहता है, उसका जीवन बहुत कुछ नियमित होता है। मान लीजिए एक व्यक्ति कहीं नौकरी करता है तो सबसे पहले उसे समय पर पहुँचना होगा और समय पर पहुँचने के लिए काफी सवेरे उठना होगा ताकि नित्य-नैमित्तिक कार्यों से ठीक प्रकार से निबटकर, भोजन करने के पश्चात वह आराम से अपनी नौकरी पर पहुँच सके। यदि वह प्रातः शीघ्र नहीं उठेगा तो समय पर अपने कार्य पर नहीं पहुँच सकेगा, जिसका परिणाम यह होगा कि उसे अधिकारी की डाँट-फटकार सुननी होगी। कहते हैं कि एक व्यक्ति प्रायः ऑफिस देर से पहुँचा करता था। तथा कोई-न-कोई नया बहाना बनाकर अपने अधिकारी को सुना देता था। एक दिन उसके अधिकारी को बहुत क्रोध आया, उसने कर्मचारी को बुलाकर कहा कि 'आज फिर तुम देर से आए।" कर्मचारी बोला, 'श्रीमान आज मेरी घड़ी खराब हो गई जिससे मुझे समय का पता ही न चल सका।' अधिकारी बोला, "ठीक है या तो तुम अपनी घड़ी बदल लो, नहीं तो मैं अपना कर्मचारी बदल दूगा " उस दिन से कर्मचारी ठीक समय पर आने लगा

मेरे एक परिचित मेरे साथ ही एक कॉलेज में काम करते थे। अंग्रेजी के प्रोफेसर थे, कुछ दार्शनिक किस्म के व्यक्ति थे। उनका मकान कॉलेज से इतना दूर था कि कॉलेज की घण्टी की आवाज उनके घर आराम से पहुँच जाती थी, लेकिन वे फिर भी लगभग नित्य ही कॉलेज देर से पहुँचते थे। प्रिंसिपल उनसे कहते-कहते थक गया, आखिर उसने कहना ही छोड़ दिया। कुछ वर्षों के पश्चात उनकी नौकरी विदेश में लग गई और वे वहाँ चले गए। कई वर्ष पश्चात मैं उनसे मिला तो मुझे उनकी कॉलेज देर से पहुँचने का स्वभाव याद आ गया। मैंने उनसे यही प्रश्न किया कि क्या वहाँ भी वे देर से पहुँचते हैं, तो उन्होंने उत्तर दिया कि, "वहाँ यह नियम है कि यदि आप एक बार भी देर से कॉलेज जाएँगे तो आपको वार्निंग दी जाएगी और दूसरी बार देर से आने पर नौकरी से निकाल दिया जाएगा। इसलिए मैं बहुत सावधान रहता था। लेकिन फिर भी एक बार देर हो गई और वह भी कई वर्ष पश्चात, उसी दिन मुझे नोटिस मिल गयी तथा चेतावनी दे दी गई। उस दिन के बाद मैं कभी देर से नहीं गया।" वृद्धावस्था में इस प्रकार का कोई दबाव आप पर नहीं होता क्योंकि नौकरी से तो आप अवकाश ग्रहण कर चुके हैं, अब तो अपना ही अंकुश अपने ऊपर है, नियमित ढंग से रहें या अनियमित ढंग से। चाहे जब सोएँ और चाहे जब उठें। कोई कुछ कहने वाला नहीं है।

मान लीजिए आप दुकानदारी करते हैं या खेती-बाड़ी है, या कोई उद्योग-धन्धा चला रहे हैं। जब तक आप उसमें लगे हैं आपका जीवन बहुत कुछ नियमित रहेगा। आपको समय पर सब काम करने होंगे नहीं तो, आपका कोई भी काम हो, ठप्प हो जाएगा। लाभ तो क्या होगा, घर की पूँजी भी खो बैठेंगे, रोजी-रोटी के लाले पड जाएँगे। इसलिए आपको नियमित ढंग से उठना, निजी कार्यों से निबटना तथा समय पर अपने काम की देखभाल करनी होगी। लेकिन जब आप किसी भी कारण से अपना काम बच्चों को सौंपकर घर बैठ जाएँगे तो भी नियमित ढंग से जीना आपके लिए आवश्यक होगा, नहीं तो अपना स्वास्थ्य खो बैठेंगे। यदि पच्चीस वर्ष जीते तो पाँच-सात वर्ष में ही चल देंगे। मेरे एक मित्र खेती करते थे। उनके नगर के आस-पास ही चार-पाँच फार्म थे। वे नित्य तड़के में ही उठकर खेतों की ओर चल देते। प्रातः की धीमी-धीमी बहती, स्वास्थ्य और सुगन्ध से भरपूर ठण्डी-ठण्डी हवा का आनन्द लेते, हरी-भरी फसलों से भरपूर खेतों में चक्कर लगाते, आस-पड़ोस के लोगो से मिलते-जुलते, गप्पे हाँकते, लगभग ग्यारह बजे लौटते। आकर थोड़ी देर आराम करते, नहाते-धोते और भोजन करके शाम तक लेटे रहते। यदि जरूरत होती तो शाम को फिर चले जाते बहुत ही नियमित जीवन था स्वास्थ्य भी बहुत ही उत्तम था

एकदम गोल-मटोल, लाल रंग था उनका। कोई भी उनकी आयु का सही अनुमान नही कर सकता था। धीरे-धीरे बच्चे बड़े हुए। समय पर सबके विवाह हो गए। कई लडके बाहर नौकरी करने लगे, दो उनके पास रहे जिन्होंने खेती-बाड़ी में उनका हाथ बॅटाना प्रारम्भ किया। जब बच्चे काम सम्भालते चले गए तो उन्होंने हाथ खींचना शुरू कर दिया। आज परिणाम यह है कि बच्चे पूरी तरह खेती सम्भाले हुए हैं और वे घर पर बैठे हैं। वह व्यक्ति जिसका कभी हाथ भी गरम नहीं होता था, घण्टों ट्रैक्टर पर बैठे हुए हो जाते थे, लेकिन थकता ही नहीं था आज प्रायः बीमार हो जाता है। स्वास्थ्य भी गिर गया है। पहले से कमजोर हो गए हैं। कहते हैं, "जब काम ही नहीं रहा तो नियमित जीवन भी जी कर क्या करें। अरे आराम से रहते हैं, जैसा जी मे आता है वैसा करते हैं।" अब उन्हें यह कौन समझाए कि तुम जो नियमित ढंग से जीते थे उसी की वजह से इतने स्वस्थ सबल एवं आकर्षक थे। प्रत्येक व्यक्ति तुम्हारी आयु दस-पन्द्रह वर्ष कम करके आंकता था। तुम जो इस अधेड़ अवस्था में भी फुर्ती के साथ चलते थे, हँसते और मुस्कराते रहते थे, कितना ही भारी काम क्यों न हो कभी थकते नहीं थे, उसे गिनते नहीं थे, उसके पीछे रहस्य था तुम्हारा स्वास्थ्य और स्वास्थ्य छिपा था तुम्हारे शारीरिक परिश्रम तथा नियमित जीवन में। इसलिए आयु कितनी ही क्यों न हो गई हो अपने शरीर की शक्ति के अनुसार श्रम कीजिए। और कुछ नहीं तो कम-से-कम एक घण्टे के लिए खेतों की ओर निकल जाइए। वहाॅ घूमिए-फिरिए और आवश्यकता समझें तो अपने अनुभवों का लाभ अपने बेटों तथा अन्य कर्मचारियों को बताकर होने वाली हानि को रोकिए। इससे आपके जीवन में कुछ तो नियमितता आएगी।

प्रकृति को देखिए, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, नदियाँ और पहाड़, पृथ्वी और आकाश, सूर्य और चन्द्र, तारागण और नक्षत्र, सब नियमों से बँधे हुए है। कहीं कोई अपवाद नहीं, कोई क्षमा नहीं। हम न जान पाएं यह बात दूसरी है अन्यथा बिना कारण कोई कार्य नहीं हो रहा। प्रकृति हमसे भी यही आशा करती है। इसलिए जब कभी हम नियमों को तोड़ते हैं, बदपरहेजी करते है, मन के बहकावे में आकर इन्द्रियों को तृप्त करने के लिए शारीरिक शक्ति, सामर्थ्य तथा सहनशीलता को भूल जाते हैं तो धोखा खाते हैं, स्वास्थ्य खो बैठते हैं, बीमार पड़ते हैं। प्रकृति कभी क्षमा नहीं करती। आपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में नियमों की अवहेलना की और मार खाई। वृद्धावस्था में तो इस बात की और भी अधिक ध्यान रखने की आवश्यकता है क्योंकि इस आयु तक पहुँचते-पहुँचते शरीर अपनी बहुत-सी सामर्थ्य खो बैठता है। जो

कुछ हमारे पास बचा है, उसे सुरक्षित ढंग से व्यय करने तथा जितनी बढ़ा सकें उतनी बढ़ाने की आवश्यकता है। और यह तभी सम्भव है जब हम सयम रखें और निश्चित नियमों का पालन करें। हमारी चेतना तो वही है जो प्रारम्भ में हमें मिली थी या यूँ कहें कि हम वही हैं जो प्रारम्भ में थे, लेकिन उसके साथ भगवान ने जो हमें यह स्थूल शरीर दिया था, यह मन और बुद्धि दी थी, कर्म करने की शक्ति दी थी। उनका प्रयोग तो हमने बहुत किया लेकिन कभी यह नहीं सोचा कि हम इनके प्रयोग के साथ-साथ इनकी सुरक्षा तथा उन्हें स्वस्थ रखने का भी तो प्रबन्ध करें। अब जब सब भाग-दौड़ बन्द हो गई है, रोजी-रोटी की अधिक चिन्ता नहीं रही है तो कम-से-कम इस ओर अब तो ध्यान दें। देखें कि हमने क्या खोया और क्या पाया। जो पूँजी बची है उसे कैसे अधिक दिनों तक चलाएँ और हँसी-खुशी से जीएँ। कम-से-कम इस आयु में तो शारीरिक तथा मानसिक चिन्ताओं से मुक्ति पाएँ।

प्रायः स्त्री-पुरुषों को मैंने देखा कि कार्य से अवकाश ग्रहण किया और कुछ ही दिन में कोई-न-कोई रोग लगा लिया। जिस घर में पुत्रवधू सीधी और कार्यकुशल आ गई, समझ लीजिए बहुत शीघ्र सासू जी खाट पर बैठ जाएँगी, खड़ी होने के योग्य ही नहीं रहेंगी। इसलिए आवश्यक है कि अपने जीवन को नियमों में बाँधें। प्रकृति की भाँति प्रातः से सायंकाल तक आपका जीवन नियमों के अनुसार चलना चाहिए। अच्छा यह सोचिए कि आपका कोई परिचित आपसे मिलने के लिए यह सोचकर आया कि आप प्रातः दस बजे तक अपने सभी नित्यप्रति के कार्यों से निबट जाते है और पहले जब वह आया था तो आपने ऐसा ही बताया भी था, लेकिन आज आप घर से नदारद हैं। पूछने पर पता चला कि "आपका कोई निश्चित समय लौटने का नहीं है, वैसे ही घूमने-फिरने के लिए निकल गए हैं।" मेरा मतलब यह है कि काम तो आप सभी एक के पश्चात दूसरा करते ही हैं लेकिन नियमितता का अर्थ यह है कि आपका प्रत्येक कार्य को करने का समय भी निश्चित हो। यह नहीं होना चाहिए कि न तो उनमें कोई क्रम हो और न कोई समय ही निश्चित हो। आगे-पीछे कभी भी, कोई काम कर लिया। कभी जी में आया तो खाना खाने से पहले ही सो गए बजाय बाद में आराम करने के। कभी नहाने से पहले व्यायाम या आसन कर लिए और कभी बाद में। इससे आपके शरीर पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ेगा। गर्मी, सर्दी का भी आपको ध्यान रखना पड़ेगा। यह देखना होगा कि कौन-सा काम किस क्रम से किया जाए। कार्यों को चार भागों में बाँटिए– शारीरिक, मानसिक, गृहस्थ सम्बन्धी तथा सामाजिक।

शारीरिक कार्य दो प्रकार के हैं, एक वे जो करने आवश्यक हैं जैसे शौचादि से निवृत्त होना, दांतून या मंजन करना, नहाना-धोना, नाश्ता तथा भोजन करना, सोना और जागना इत्यादि। ये ऐसे काम हैं जिन्हें बिना किए आप रह ही नही सकते। दूसरे वे काम हैं जो आप शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से करते हैं। वे पूरी तरह आप पर निर्भर हैं, आप करें या न करें। यदि आपको अपने स्वास्थ्य का ध्यान है और आप यह चाहते हैं इस अन्तिम समय में आप हँसते और मुस्कराते रहे, विषम परिस्थितियों को भी सहन करने की आपमें शक्ति बनी रहे तो आपको इन दोनों प्रकार के कामों को सोच-समझकर करना होगा। इनमें एक क्रमबद्धता तथा व्यवस्था पैदा करनी होगी। सर्वप्रथम सवेरे उठने और सवेरे सोने का नियम बनाएँ। रात को दस बजे के आस-पास और प्रातः 5 बजे के लगभग उठ जाएँ। यदि आदत हो तो शौचादि से निवृत्त होकर टहलने चले जाएँ, आकर एक कप चाय या काफी लें अन्यथा टहलने के पश्चात चाय लें फिर शौच जाएँ। इस समय आप अखबार भी पढ़ सकते हैं। यदि टहलना पसन्द नहीं करते या सुविधा नही है तो स्नान आदि से निबटकर हल्का व्यायाम या आसन करें, तत्पश्चात लगभग आधा घण्टे आराम करके नाश्ता करें। नाश्ता हल्का करें। दूध या चाय, दलिया, फल या एक-दो बिस्कुट ही लें। जहाँ तक हो सके इस आयु में परांठे या तली-भुनी चीजें न लें। स्नान से पहले या तो स्वयं सरसों के तेल की मालिश करे या किसी से करवाएँ। यदि नित्य मालिश नहीं कर सकते तो सप्ताह में कम-से-कम दो बार अवश्य मालिश करवाएँ या करें। ये सारे प्रातः के कार्य आराम से करे, हाबड़-ताबड़ में और जल्दी-जल्दी न करें, समय कितना ही लग जाए चिन्ता न करें। चिन्ता करना और भागदौड़ को तिलांजलि दे दें। इस प्रकार प्रातः चार बाते आवश्यक हुईं—सवेरे उठना, नित्य व्यायाम या टहलने जाना, नित्य स्नान करना तथा मालिश करना और हल्का सुपाच्य नाश्ता करना।

दोपहर को लगभग एक बजे और रात्रि में लगभग आठ बजे भोजन ले। दोपहर के भोजन में दाल, चावल, साग, दही, सलाद तथा रोटियाँ लें। मैदे की रोटियाँ न हों तथा एक-दो मिस्सी रोटियाँ हों तो अच्छा है अर्थात गेहूँ और चने का आटा मिलाकर बनी हुई। रात्रि को भोजन में रसेदार साग, सूखा साग तथा रोटियाँ ही होनी चाहिए। रात्रि में चावल और दही से बचना चाहिए तथा पराँठे या पूरियाँ तो कम-से-कम लेने चाहिए। जिन लोगों को बाय है या बदन में कहीं भी दर्द रहता है उन्हें उड़द की दाल, राजमा, चावल, दही, फूलगोभी, अरबी, बैंगन से बचना चाहिए। जिन्हें पथरी होने की शंका है उन्हें फूलगोभी पालक तथा टमाटर

कभी नहीं लेना चाहिए। मसालों का प्रयोग कम-से-कम करें। भोजन के पश्चात थोड़ी मिठाई ली जा सकती है। रात्रि में यदि दूध लेते हैं तो उसके साथ एक चम्मच इस्सबगोल की भूसी या पिसा हुआ त्रिफला, अथवा थोड़ा-सा च्यवनप्राश भी ले सकते हैं। इससे आपका पेट साफ रहेगा तथा शरीर में शक्ति भी बनी रहेगी। यदि आप यह अनुभव करते हैं कि पेट भारी है, कब्ज है, गैस या अफारा है तो एक थोड़ा मोटा तौलिया लीजिए, उसे आधा भिगोकर खूब निचोड़ दीजिए। अब उसकी इस तरह तह कीजिए कि गीले भाग की छह अंगुल तह हो जाए और उस पर लगभग आठ अंगुल सुखा भाग आ जाए। गीले भाग को नीचे की ओर रखते हुए नाभि से नीचे मूत्रेन्द्रिय तक तथा दोनों कोख तक फैला दीजिए उसके ऊपर पाजामी, तहमद या धोती जो भी आप पहनें उस बाँध दीजिए और सो जाइए। जब रात को किसी समय आँख खुले तो उसे निकालकर बाहर रख दीजिए। आप देखेगे कि तौलिया पेट की सारी गर्मी को खींच लेगा, और गैस निकल जाएगी, मल मुलायम होकर प्रातः साफ हो जाएगा। यदि किसी समय यह महसूस हो कि पेट मे गेस है जिसकी वजह से सीने में दर्द हो रहा है तो एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़ें, उसमें आवश्यकतानुसार सादा नमक मिलाएँ और धीरे-धीरे चाय ही तरह पीएँ। सेंधा नमक या काला नमक हो तो और भी अच्छा है। इसके अतिरिक्त यदि घर में कोई गैस का चूरन रखा हो तो उसे भी आधा चम्मच पानी में मिला सकते हैं। एक और रस भी घर में बनाकर रखें। यह रस पेट दर्द, गैस, अपच तथा कब्ज में अकसीर है।

नींबू का रस	—	250 ग्राम
अदरक का रस	—	250 ग्राम
घीगवार का रस	—	250 ग्राम
पाँचों नमक	—	2-2 तोले अर्थात 10 तोले।

पहले नींबू का रस निकालें, पुनः अदरक को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करे, इन टुकड़ों को दो-तीन बार मिक्सी में डालें और उसमें नींबू का रस मिलाते हुए मिक्सी को चलाएँ। यदि रस नहीं मिलाएँगे तो अदरक ठीक ढंग से पिस नही सकेगा। प्रत्येक बार अदरक को पिसने के बाद साफ कपड़े में रखकर उसका रस निकालते जाएँ। यह रस 500 ग्राम हो जाना चाहिए अर्थात 250 ग्राम नींबू का। और 250 ग्राम अदरक का (बची हुई अदरक की छूंछ गुलाबी रंग की हो जाएगी इसमे थोडा-सा नमक मिलाएँ, दो नींबू का रस निचोड़ दें और थोड़ी चीनी मिलाकर धूप मे रख दें। अत्यन्त स्वादिष्ट अदरक तैयार हो जाएगा जिसे भोजन के साथ लिया

जा सकता है।) अब घीगवार के पत्तों का मोटा भाग लें, उसे चारों ओर से छीलें और मिक्सी में पीस लें। इसमें झाग अधिक आ जाएँगे, इसलिए पीसने से पहले इसे 250 ग्राम तोल लें या अन्दाज कर लें। इस रस को भी नींबू और अदरक के रस में मिला दें। तत्पश्चात पाँचों नमक खूब बारीक मैदे की भाँति मिक्सी से या सिल बट्टे से पीसें और उसे भी रस में मिलाकर अच्छी तरह किसी चम्मच से चला दें। चम्मच स्टील का होना चाहिए तथा बर्तन भी जिसमें रस रखा जाए स्टील या शीशे का होना चाहिए। अब इस रस को पन्द्रह दिन तक धूप में किसी बारीक कपड़े से ढककर रखे जिससे इसमें धूल या मच्छर-मक्खी न गिर पाएँ। पन्द्रह दिन के पश्चात यह थोड़ा गाढ़ा हो जाएगा। अब इसे काँच की शीशिओं में भरकर रख दें। आवश्यकता पड़ने पर एक चम्मच ले लें। यदि अधिक गाढ़ा और तेज पाएँ तो थोड़ा पानी मिलाकर धीरे-धीरे पीएँ। किसी समय भी इसे ले सकते हैं। यदि ऐसा लगे कि खाना ढग से पच नहीं रहा है तो लगातार खाना खाने के पश्चात कई दिनों तक ले सकते है। इस रस को बरसात में न बनाएँ तथा पानी न लगने दें नहीं तो इसमें फूई लग जाएगी।

दोपहर के खाने के पश्चात थोड़ी देर आराम करें या इच्छा हो तो सो जाएँ। रात्रि के भोजन के पश्चात थोड़ा टहलें। अधिकांश व्यक्ति तीसरे पहर भी चाय लेते है। आज चाय बेहद आवश्यक हो गई है जबकि बहुत-से रोगों की यही जड़ है। यदि छोड़ सकें तो छोड़ दें और उसकी जगह तीसरे पहर थोड़ा फल लें। अन्यथा चाय ही लेते रहें। हर चाय के साथ कुछ-न-कुछ लेना अवश्य चाहिए जेसे नमकीन, मठरी या कोई अच्छी किस्म की बिस्किट या केक आदि। खाली चाय खुश्की पैदा करती है, गैस बनाती है तथा अन्य अनेक रोग पैदा करती है।

अब मानसिक कार्यों को देखें। ये वे कार्य हैं जो हमारे विचारों पर प्रभाव डालते हैं। हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं तथा हमें एक श्रेष्ठ एवं आदर्श नागरिक बनने की प्रेरणा देते हैं। यद्यपि सारी युवावस्था आपने इस ओर ध्यान नहीं दिया अब बुढ़ापे में क्या कर पाएँगे। लेकिन मैं समझता हूँ कि जब अकल आ जाए तभी सवेरा समझना चाहिए। प्राय युवावस्था में हम धन कमाने, परिवार का पालन-पोषण करने और ऊँचा स्तरीय जीवन बिताने के चक्कर में खोए रहते है। जब कभी हमारे मन में किसी घटना को देखकर सत्य और असत्य, धर्म और अधर्म, आत्मा और परमात्मा के प्रश्न उठते हैं तो उन्हें हम वृद्धावस्था में करने के लिए टाल देते हैं। लेकिन जब युवावस्था में आपने कभी इन प्रश्नों को महत्त्व नहीं दिया तो इस वृद्धावस्था में इन पर विचार करना तथा इन्हें गम्भीरता से लेना कठिन

ही है। सात्त्विक तथा आध्यात्मिक जीवन का प्रारम्भ युवावस्था से करना होता है। बुढ़ापे में इसको गम्भीरता से लेना कठिन ही है। जिस मन को युवावस्था मे नियन्त्रित नहीं किया जा सका वह वृद्धावस्था में क्या होगा। फिर भी अब आप खाली हैं करने को कुछ है नहीं, तो इस ओर प्रयास करने में कोई हानि नहीं है। शुद्ध और सात्त्विक विचार परमपिता परमात्मा की किसी भी रूप में, जो आपको रुचिकर हैं। उपासना करने, तीर्थ यात्राएँ करने, अच्छी पुस्तकें पढ़ने तथा अच्छे व्यक्तियों के साथ बैठने, संत-महात्माओं के उपदेश सुनने, धार्मिक अनुष्ठान एव यज्ञ आदि करने से उत्पन्न होते हैं। आजकल युवाओं के साथ-साथ वृद्ध व्यक्ति अपना अधिकांश समय टी.वी. देखकर ही व्यतीत करते हैं। जो कुछ आप देखेंगे, सुनेंगे वैसे ही विचार बनेंगे इसलिए प्रयास कीजिए कि अच्छे एवं सूचनात्मक सीरियल ही देखें। दुर्गुणों को छोड़कर सद्गुणों को अपनाएँ। किसी एक गुण को अपनाने का प्रयास करें। यदि उसमें आप सफल हो गए तो अन्य गुण अपने-आप आ जाएँगे, जैसे सत्य बोलें या फिर प्रयास करें कि किसी की बुराई न तो सुनें न करें। इन सभी उपरोक्त कर्मों को समयबद्ध तरीके से करें जैसे नित्य एक निश्चित समय पर तथा निश्चित स्थान पर बैठकर भगवान का भजन, जो भी तरीका आपने अपनाया है, करें। अपने उपासना गृह में एक ही देवता की मूर्ति रखें अनेकों की नहीं, जिससे मन इधर-उधर न भटके तथा एक निश्चित समय तक बैठे। पुस्तके पढने का भी समय निश्चित करें जैसे उपासना के पश्चात स्वाध्याय करें या फिर सोने से पूर्व पढ़े। जहाँ तक हो सके लेटकर न पढ़ें। वर्ष में एक बार तीर्थ यात्रा पर जाएँ। नगर में यदि कोई यात्रा ले जाता हो तो उसके साथ जाने पर अच्छे व्यक्तियों का साथ तो मिलेगा ही, यात्रा भी सुविधापूर्वक हो जाएगी, खाने-पीने, ठहरने तथा क्या-क्या देखना है और कैसे-कैसे जा पाएँगे इस सब परेशानी से बच जाएँगे। यह यात्रा आपकी थोड़ी लम्बी होगी लेकिन छोटी-छोटी एक-दो दिन की आस-पास की यात्राएँ भी करते रहें। ये यात्राएँ, धार्मिक, ऐतिहासिक, मनोरंजन तथा व्यापार मेले (*Trade fair*) इत्यादि से सम्बन्धित रहेंगी, इनसे आपको विभिन्न क्षेत्रों में ज्ञान प्राप्त होगा तथा आपकी अनेक वृत्तियों को सन्तोष प्राप्त होगा।

अब गृहस्थ सम्बन्धी कार्यों की ओर ध्यान दीजिए। नित्यप्रति प्रातः सब कामों से निबटकर तथा नाश्ता करके, जब आवश्यक हो, बाजार का एक चक्कर लगाएँ तथा साग-सब्जी तथा अन्य चीजें लाएँ। प्रातः तथा सायं दूध भी ला सकते हैं यदि कोई लाने वाला नहीं है या आता नहीं है। इससे आपको ताजा तथा बिना

मिलावट के शुद्ध दूध मिलेगा। पोते-पोतियों की देखभाल तथा उनके विद्यालय मे दिए गए गृहकार्य में सहायता करें। उनको अच्छी-अच्छी कहानियाँ एवं बातें सुनाएँ ताकि उनमें अच्छे संस्कार पड़ें। उनके खाने-पीने का भी विशेष ध्यान रखें। बाजार की वाहियात चीजें उन्हें न खाने दें। उनमें फल, दूध, सूखे मेवे इत्यादि की ओर रुचि पैदा करें। टाफियाँ, चाट-पकौड़ी, गुटके आदि से बचाएँ। टी. वी. भी अधिक न देखने दें। यदि थोड़ा-बहुत देखें तो अच्छे चैनल देखें जैसे कार्टून, डिस्कवरी चैनल इत्यादि। घर की सुरक्षा की ओर विशेष ध्यान दें। यदि गार्ड है तो देखें कि वह रात्रि में सो तो नहीं जाता है। यदि ताले लगते हैं तो रात्रि में स्वयं ताले लगाएँ या उन्हें चेक करें। दिन में भी जहाँ तक हो सके सावधान रहें, आने-जाने वालों की ओर ध्यान रखें। आजकल एक अजीब टेन्डेन्सी लोगों में मैं पाता हूँ। दिन और रात धन कमाने में लगे रहेंगे, अच्छे-से-अच्छा घर बनाएँगे, यदि थोड़ा भी कमाते है तो ऐसे दिखाएँगे जैसे करोड़पति हों, लेकिन उस धन की, मकान की सुरक्षा का कोई प्रबन्ध नहीं करेंगे। या तो धन उतना ही कमाएँ जितनी आवश्यकता है जिससे चोर-डाकू आपके पीछे न लगें और यदि इससे तृप्ति नहीं है तो साथ-साथ सुरक्षा की ओर भी ध्यान दें। घर को पेड़-पौधों और बेल-बूटों से सजाने का प्रयास करे, उसको सुन्दर और आकर्षक बनाएँ तथा अन्य घरेलू कार्यो में जहाँ भी और जितना उचित समझें सहयोग दें। कुछ काम निश्चित कर लें जिन्हें आप स्वयं करे या उनमें दूसरों को सहयोग दें या अपनी देखरेख में कराएँ। जैसे भोजन के लिए सलाद आप बनाएँ, घर के बाहर की सफाई आप करें, यदि सफाई कर्मचारी आता है तो अपने सामने सफाई कराएँ। यदि पत्नी रसोई में किसी समय काम करती है तो उनके साथ सहयोग करें। यदि पुत्रवधू घर में है तो उसे बेटियों से अधिक समझें। आपकी तीन बेटियाँ हैं, वे तीनों अपनी ससुराल चली गई अब आपके एक या दो बहुएँ आई हैं तो उन्हें तो तीनों बेटियों के बराबर देखभाल एवं स्नेह मिलना चाहिए। इस प्रकार घर के कामों में अपने को नियमित रूप से लगाए रखें।

अन्तिम कार्य सामाजिक है। जान-पहचान तथा रिश्तेदारों के यहाँ होने वाले विवाह आदि उत्सवों में नियमपूर्वक सम्मिलित होना चाहिए। सामाजिक समारोहो मे भी आपको तन, मन धन से सहयोग देना चाहिए तभी ये परम्पराएँ बनी रहेगी तथा आने वाली पीढ़ियों को अपने इतिहास की घटनाएँ याद रहेंगी। ये ऐतिहासिक एव धार्मिक समारोह तथा तीज-त्यौहार हमें अपनी जड़ों से जोड़े रखती हैं, अपने बुजुर्गों की वीरता, उनके त्याग और बलिदान की याद दिलाती रहती हैं। घर मे आने वाले अतिथियों की आवभगत करना भी आवश्यक है। प्राचीन परम्पराओं के

अनुसार 'अतिथि देवो भव' अर्थात अतिथि देवता के समान है। आप घर में बड़े हैं तो किस प्रकार उनका स्वागत हो, इसका उत्तरदायित्व सबके साथ-साथ आप भी लें। वे जब तक रहें प्रसन्नता से रहें और एक अच्छी राय आपके परिवार के विषय में लेकर जाएँ। इस प्रकार आपको विभिन्न कार्यों को करते हुए नियमित जीवन जीने का अभ्यास करना चाहिए। हमारा मतलब यह नहीं है कि आप घड़ी की सूइयों की तरह बँधकर चलें, लेकिन आपके कार्यों में एक क्रम तथा व्यवस्था होनी चाहिए। यदि आप ऐसा करेंगे तो देखेंगे कि आपके मन में यह प्रश्न पैदा नहीं होगा कि "अब क्या करूँ"। जीवन शान्ति के साथ व्यतीत होता रहेगा।

9

समाज में सम्मान एवं प्रतिष्ठा हो

"जिसने बुलाया वहाँ आप गए, सुख में बुलाने पर सम्मिलित हुए, तो दुख में बिन बुलाए सांत्वना के दो शब्द कहने के लिए गए। उस दुखी प्राणी के दुख को बाँटने का प्रयास किया, उसे अपने पास आप खड़े हुए दिखाई दिए।"

समाज में सम्मानित व्यक्ति गिने जाने के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण है आपका आचरण। आप लोगों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं? आपकी वाणी में मिठास है या तुर्शी। क्या आप लोगों के साथ निस्वार्थ भाव से उन्हें सत्य तथा निष्पक्ष सलाह देते हैं। ऐसी सलाह कि यदि आपके साथ वही समस्या उत्पन्न् होती तो आप वही करना पसन्द करते जो आपने दूसरे से कहा था। आप किसी की निन्दा तो नहीं करते। जो आप से दूर रहते हैं, आपकी प्रतिष्ठा से द्वैष रखते हैं, क्या मिलने पर आप उनसे भी दुआसलाम कर लेते हैं या उन्हीं की भाँति आप भी उनकी ओर से मुँह फेरकर खडे हो जाते हैं। कोई आपसे द्वैष रखता है, इसे आप जाने ही क्यों अथवा जानने का प्रयास भी क्यों करें, व्यर्थ में समय बर्बाद करना और तनाव मोल लेना है। कोई आपके पास आता है तो क्या आप शीघ्रातिशीघ्र उससे मिलने के लिए, उसका स्वागत करने के लिए बाहर आ जाते हैं, आराम से उसे बैठाकर जल या चाय-नाश्ता उसके सामने अपनी सामर्थ्यानुसार पेश करते हैं और तब उससे पूछते हैं कि उसने आपसे मिलने के लिए क्यों कष्ट उठाया है। आपकी विनम्रता, आपका मृदु व्यवहार तथा आपका स्वागत करने का ढंग उसे प्रभावित करेगा। निश्चित रूप से वह औरो से आपके इन गुणों के विषय में कहेगा। एक बार एक सज्जन के साथ मैं एक जगह

मिलने गया। गर्मियों के दिन थे, उन्हें जिस जगह सोफे पर बैठाया गया, वहाँ पखे की हवा नहीं पहुँच रही थी। लगभग आधा-पौन घण्टा हम वहाँ रहे। जब वापिस लौटे तो उस सज्जन ने मुझे यह बात बताई। मैंने कहा कि आपने जगह क्यों नहीं बदल ली अथवा क्यों नहीं उनसे कहा कि यहाँ हवा नहीं आ रही, मैं दूसरी जगह बैठना चाहता हूँ। वह सज्जन संकोचवश न उठे और न उनसे कहा। लेकिन यह बात जब भी उन्हें याद आएगी आपके विषय में उनकी राय अच्छी नहीं बनेगी। बातें बडी छोटी-छोटी होती हैं लेकिन ये सभी आपके व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं तथा आपको समाज में सम्मान दिलाती हैं।

एक सज्जन मेरे लड़के से मिलने आए। उनके साथ एक युवक और भी था, जिसे वे दरवाजे के बाहर ही छोड़ आए। बाहर तेज धूप थी। वह लड़का स्कूटर पर बैठा बार-बार पसीना पोंछ रहा था। मैंने यह दृश्य अपने कमरे की खिड़की से देखा। मै उठकर बाहर गया, बरांडे में एक छायादार जगह पर कुर्सी डालने के पश्चात मे उसके पास गया और उससे छाये में कुर्सी पर बैठने के लिए कहा। वह चुपचाप उठकर आया और बैठ गया। थोड़ी-सी आपको परेशानी तो हुई लेकिन वह युवक इस बात को भूलेगा नहीं और शायद अपने जीवन में भी इसको अपना ले। ये छोटी-छोटी बातें लोगों के हृदय में आपकी जगह बनाती हैं।

एक मेरे साथी कॉलेज में अब भी सर्विस कर रहे हैं। एक दिन वे मई, जून की गर्मियों के दिनों में किसी काम से नगर के रेलवे स्टेशन पर गए। वहाँ उन्होने देखा कि जब ट्रेन आई तो लोग एकदम उतरकर, पानी के नल की ओर दौड़े। नल एक और पानी पीने और लेने वाले पचासों। इंजिन ने सीटी दी और लोग वापिस अपने-अपने डिब्बों की ओर दौड़े। पानी लेने और पीने में कुछ ही सफल हो सके। यह देखकर उन्हें बड़ा दुख हुआ और सोचने लगे कि क्या करना चाहिए। अचानक उनके दिमाग में एक योजना सोचते-सोचते आ गई और उन्होंने अपने कुछ छात्रों से बात की। दूसरे दिन ही 10-15 छात्र गुरु जी के साथ अपने हाथों मे ठण्डे पानी की बाल्टियाँ तथा गिलास लेकर पहुँच गए। गुरु जी ने स्टेशन मास्टर से इजाजत लेकर गाड़ी के आते ही यात्रियों को बाहर से ही जल पिलाना और देना प्रारम्भ कर दिया। जिसकी बाल्टी खाली होती वह ही नल से भरने के लिए दौड पडता। जब तक तेज गर्मी रही, विशेष रूप से दोपहर के समय यह सिलसिला गर्मियों की छुट्टियों भर चलता। अखबार वालों को जैसे ही खबर लगी वे गुरु जी और उनके छात्रों का इंटरव्यू लेने पहुँच गए। गुरु जी ने संकोच के साथ सब बात बता दी उन्हें कोई नाम की इच्छा नहीं थी लेकिन समाज में उनके इस

से परोपकार के काम ने अत्यन्त प्रतिष्ठित कर दिया। अनेक वर्षों तक यह कार्यक्रम चला।

समाज में सम्मान मिलने के अनेक तरीके हो सकते हैं, लेकिन उनके पीछे अथवा उनका आधार, परोपकार, सहृदयता, सहायता तथा निस्वार्थ भावनाएँ होनी चाहिए। दिखावा, ढोंग, स्वार्थ, द्वेष अथवा स्पर्धा के कारण अर्जित सम्मान अधिक दिन नहीं ठहर पाता। एक सज्जन के पास मैं मिलने गया। कई बार जाने के पश्चात वे मुझे मिल पाए। उनके छोटे पोते से मैंने पूछा कि, "तुम्हारे बाबा क्या करते है?" तो उसने बताया कि वे नेता हैं। मैं यह नहीं समझ पाया कि नेतागिरि भी क्या कोई पेशा है। वास्तव में आज नेतागिरि पेशा ही है। दूसरे दिन सुबह-सवेरे ही मैं उनके घर पहुँच गया। उस समय वे बाहर जाने की तैयारी कर रहे थे। आपस में परिचय होने के पश्चात उन्होंने मुझे मना करने पर भी आग्रहपूर्वक चाय पिलाई तथा मेरी समस्या के विषय में पूछा। उसके बाद उन्होंने बताया कि यदि किसी को नौकरी दिलाने, विवाह कराने की बात हो अथवा कोई और काम किसी सरकारी पदाधिकारी से हो तो उसे वे करा सकते हैं। एक देश के धर्म गुरुद्वारा चलाए जा रहे हैं अनेको विद्यालयों तथा आश्रमों मे से किसी के वे मुझे इंचार्ज बनाने के लिए उत्सुक दिखाई पडे। जिसे विनम्रतापूर्वक मैंने अस्वीकार कर दिया। उन्होंने मुझे और भी अपनी जाति के बड़े-बड़े नेताओं से मिलाने का वायदा किया। मैंने उनसे मिलने के बाद बिना किसी उत्तेजना के तथा बिना किसी आशा को बाँधें वापिस आ गया। प्रश्न यह हे कि हम क्या कहते हैं और क्या करा सकते हैं। इसके बजाय मेरे हृदय में उनका जो चित्र बनना चाहिए वह उनके उस स्वागत करने के तरीके, उनकी मीठी वाणी तथा उनके व्यक्तित्व से बनेगा और तभी वे सम्मान के पात्र बनेंगे।

एक बुजुर्ग एक नए मोहल्ले में किराए का मकान लेकर रहने लगे। न तो वे किसी को जानते थे और न उस मोहल्ले के निवासी उनसे परिचित थे। उनके मकान से कुछ दूर एक चबूतरे पर रात्रि के समय मोहल्ले के कुछ लोग एकत्रित होते थे और आपस में हँसी-मजाक करते तथा गप्पशप्प करके 10-11 के लगभग वापिस अपने-अपने घरों में चले जाते थे। चबूतरा काफी बड़ा था तथा वह एक मकान का भाग था। मकान मालिक भला आदमी था। गर्मियो के दिनों में वह पानी का छिड़काव करा देता तथा जाड़ों में कोयलों की अंगीठी रखवा देता था। हुक्का तो बराबर रखा ही रहता था। स्वयं भी उन लोगों के साथ बैठ जाता था। एक दिन वे बुजुर्गवार भी जो उस मोहल्ले में नए-नए आए थे, पहुँच गए। देखने से ही प्रभावशाली तथा हँसमुख लगते थे सभी ने उनका स्वागत किया तथा आपस में परिचय हुआ

उस दिन एक सज्जन कोई कहानी सुना रहे थे। कहानी समाप्त होने के पश्चात सभी उस पर टीका-टिप्पणी करने लगे। उन बुजुर्ग ने भी उस वार्तालाप में हिस्सा लिया और अन्त में बोले कि देखिए मैं आपको ऐसी घटना सुनाता हूँ जो स्वयं मेरे साथ गुजरी। घटना क्या थी, एक कहानी थी। इतने बढ़िया ढंग से उसका वर्णन किया गया तथा उनकी वाणी तथा भाषा ने उसको इतना रहस्यमय तथा रोचक बना दिया कि सभी वाह-वाह करने लगे और वे बुजुर्ग उस पहली मुलाकात से ही मोहल्ले मे प्रसिद्ध हो गए। अब यह सिलसिला रोज का हो गया। लोग उनके आने का इन्तजार करते रहते, यदि देर हो जाती तो स्वयं बुलाने के लिए पहुँच जाते। बुजुर्गवार का व्यवहार भी बहुत ही अच्छा था। कोई भी व्यक्ति जो उनके यहाँ उनसे मिलने अथवा किसी काम से उनके यहाँ पहुँचता बिना स्वागत-सत्कार के वापिस नहीं आ पाता था। नतीजा यह हुआ कि उन्हें उस मोहल्ले के लोगों द्वारा आखिर तक श्रद्धा और सम्मान मिलता रहा।

वास्तव में समाज से सम्मान पाने के प्रमुख रूप से दो तरीके हैं—हमारे कार्य और हमारा व्यवहार। युवा हों या वृद्ध, सभी सम्मान पाने के लिए इन दोनों को ही सोच-समझकर इस्तेमाल करना होगा। वृद्धावस्था में तो इसकी अत्यन्त आवश्यकता है। यदि आप हँसमुख, सामाजिक तथा व्यवहारकुशल नहीं हैं तो पड़े रहिए अकेले बाहर के पूछेंगे ही नहीं, घर के भी नहीं पूछेंगे। कई-कई आवाजें देंगे तब बच्चे सुनेंगे, नहीं तो कानों पर टालते रहेंगे। मजा जब है, जब बजाय आपके, दूसरे आपको ढूंढते फिरें कि बाबा कहाँ गए। कहानी कहना, ऊपर से देखने पर, कोई विशेष दूसरों के हित अथवा लाभ की बात नहीं है। एक समय काटने का शगल है। लेकिन वास्तव मे यह कथाएँ और कहानियाँ कुछ-न-कुछ उद्देश्य लेकर हमारे बुजुर्गों ने या तो बनाई थी या फिर किन्हीं सच्ची घटनाओं पर आधारित हैं जो वर्णन करने वालों ने श्रोताओ के लिए रुचिकर बनाने की दृष्टि से घटा-बढ़ा दी या नमक-मिर्च लगाकर कुछ अदल-बदल कर दी। इन कहानियों से समय ही नहीं कटता हमारा मनोरंजन भी होता है जो हमारे व्यक्तित्व के निर्माण के लिए अत्यन्त आवश्यक है। ये दूरदर्शन और सिनेमा घर, उपन्यास और ऐतिहासिक हमारी जिज्ञासा और मनोरंजन रूपी वृत्ति को सन्तुष्ट करने के लिए ही तो हैं। कथाकार का वर्णन करने का ढंग एक कला ही तो है कि वह अपने वर्णन को कितना जीवन्त बना देता है। आपको ऐसा लगेगा कि जैसे कि वह घटना वर्णन के साथ-साथ आपके मानसिक नेत्रों के सामने घटित होती जा रही है। सैकड़ों कार्य ऐसे ढूंढे जा सकते हैं जिनके द्वारा दूसरे मनुष्यों की किसी-न-किसी वृत्ति को सन्तोष प्राप्त हो सकता है बशर्ते कि उस कार्य के पीछे

जैसा कि मैं पहले कह चुका हूँ, आपका कोई निहित स्वार्थ न हो। वह कोई दिखावा, ढोंग और छल कपट भी न हो। झूठ का मुलम्मा कुछ दिन ही चढ़ता है फिर धीरे-धीरे उतर जाता है। आप बुजुर्ग हैं, आपकी एक निश्चित आय है अथवा आप अपने खर्चे की तरफ से पूरी तरह निश्चिन्त हैं, चाहे तो पेंशन पाते हैं, या आपके बच्चे आपका पूरा ध्यान रखते हैं अथवा आप अब भी दुकानदारी, उद्योग अथवा कृषि-कार्य में व्यस्त है तो फिर निस्वार्थ भाव से समाज में सम्मान एवं प्रतिष्ठा पाने के लिए कोई भी छोटे-मोटे सामाजिक कार्यों में हिस्सा क्यों नहीं लेते। कब तक दूसरों से लेते रहेगे, अब तो वापिस करना शुरू कीजिए या बस सोचते ही रहेंगे। जरा देखिए तो सही समाज आपकी क्या कीमत लगाता है। एक सज्जन जमीनों की दलाली करते थे। उनके विषय में यह प्रसिद्ध था कि वे जिस गली में से निकलते हैं और उनकी किसी मकान पर गहरी दृष्टि पड़ जाए तो समझ लो कि वह मकान बस बिक कर ही रहेगा। एक बार मुझ पर भी उनकी कृपा-दृष्टि पड़ गई। मेरे पास एक बढ़िया प्लाट था। उसे मकान बनाने के लिए ही मैंने लिया था। लेकिन अभी बना नहीं पा रहा था। एक दिन वे सज्जन आ गए और मुझे तरह-तरह से समझा-बुझाकर तथा अन्य कई स्थानों पर प्लाट दिखाकर जो बढ़िया कालोनी में स्थित थे, यह आश्वासन देते हुए कि वे निश्चित उनमें से किसी एक प्लाट को मुझे दिलवा देंगे, हमारा वह अपना प्लाट बिकवा दिया और फिर कभी पलटकर भी नहीं देखा। मुझे मरने से लगभग तीन दिन पहले मिले, बिल्कुल दुर्बल हताश और निराश। कई बार क्षमा माँगी और अपने गुनाह माफ कराकर ही माने। मालूम हुआ कि उन्हें कैन्सर हो गया था। आप दलाली करते हुए भी समाज में प्रतिष्ठा पा सकते हैं बशर्ते कि आपका दृष्टिकोण दोनों पार्टियों के हित का हो। बाजार दर से स्पष्ट बात क्यों नहीं करते। दलाली के अतिरिक्त बीच में कुछ और खाने की क्यों सोचते हैं। हमारे ही शहर में एक और दलाल बुजुर्गवार थे। लगभग 100 वर्ष से ऊपर होकर शरीर छोड़ा। दूर-दूर के लोग उन्हें ढूंढते थे और अपनी इच्छा उन्हें बताकर निश्चिन्त हो जाते थे, बहुत नाम पाया उन्होंने। तो इस प्रकार कोई शुद्ध रूप से समाज की सेवा से सम्बन्धित कार्य हो या फिर आपका पेशा ही क्यों न हो, आपका उद्देश्य अपने हित के साथ-साथ यदि समाज का हित भी हो तो निश्चित लोग आपको ढूंढेंगे, आपका सम्मान करेंगे।

अब दूसरी बात को लीजिए अर्थात आपका व्यवहार। चूँकि यह चैप्टर समाज से सम्बन्ध रखता है, इसलिए हम घर को छोड़कर समाज से ही प्रारम्भ करेंगे। समाज प्रारम्भ होता है आपके घर की दीवार से मिलने वाले पड़ोसी के घर से। अमेरिका की एक कहावत है कि आपके अधिकारों अर्थात आपके कार्यों की सीमा वहाँ तक है

जहाँ से कि दूसरे की नाक प्रारम्भ होती है। एक व्यक्ति की गाड़ी दूसरे की गाडी से टकरा गई। उसकी नाक में बहुत चोट आई। चोट खाए हुए व्यक्ति ने दूसरे के विरुद्ध मुकदमा दायर कर दिया, तब जज ने यह उपरोक्त निर्णय दिया था। लेकिन हम उस सीमा को भी पार करना चाहते हैं, हमारा उद्देश्य उनके हित के लिए, उनकी सेवा के लिए, चाहे वह हमारे कार्यों के द्वारा हो या हमारे व्यवहार से उन्हें मानसिक रूप से सन्तोष और प्रसन्नता की प्राप्ति कराना हो।

व्यवहार में कई बातें आती हैं—हमारे चेहरे के हाव-भाव, हमारी बोली, हमारे बात करने का तरीका, एक-दूसरे के यहाँ आने-जाने पर या मिलने पर हमारा सम्बोधित करना, आतिथ्य स्वीकार करना एवं दूसरों का स्वागत-सत्कार करने का ढग, दूसरों को माँगने पर उचित एवं निष्पक्ष सलाह देना तथा उनके आर्थिक एव अन्य किसी प्रकार की सहायता का प्रश्न रखने पर अपनी सामर्थ्यानुसार औचित्य को देखते हुए सहायता करने पर या शिष्टतापूर्वक इस ढंग से कि जहाँ तक हो सके उन्हें बुरा न लगे, अपनी विवशता बताने। जब आप किसी से मिलें तो हमेशा याद रखिए मुस्कराकर मिलें, नाक-भौं चढ़ाकर नहीं। आप सड़क पर जा रहे हैं, कैसे भी तनाव में क्यों न हों, कोई आपका परिचित आपको मिला। उसने आपको मुस्कराकर नमस्ते की। देखिए क्षण भर को ही सही, आपका तनाव भाग जाएगा। उसे मुस्कराता हुआ देखकर आप भी मुस्कराकर उसका अभिवादन स्वीकार करेंगे। किसी बदसूरत चेहरे को मुस्कराते और हँसते देखिए, वह भी आकर्षक लगने लगता है। हँसना-मुस्कराना एक टॉनिक है स्वास्थ्य का। जब आप किसी भी काम में सफल होते हैं, आपका कोई काम अच्छे ढंग से पूरा हो जाता है तो आप हॅसते हैं, मुस्कराते हैं। तो यदि आप बिना किसी कारण के हँसेंगे, मुस्कराएँगे तो निश्चित रूप से आपको मानसिक सन्तोष एवं शान्ति प्राप्त होगी। आपके शरीर के कुछ निश्चित ग्लैंडस ऐसे रसायन छोडने लगेंगे जिनसे आपको वास्तविक रूप से प्रसन्नता और स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी। आजकल इसीलिए तो मुस्कराना, हँसना, जोर-जोरे से हँसना एक चिकित्सीय पद्धती मान ली गई है। कुछ साधु-संत (ओशो) तो इसका बाकायदा सैशन्स लगाने लगे हैं। किसी हँसते हुए चेहरे को देखिए, चाहे वह आपका परिचित हो या नही, आपके चेहरे पर हँसी नहीं तो मुस्कराहट अवश्य आ जाएगी। छोटे बच्चे तो आपको हॅसते हुए उनकी ओर देखने मात्र से मुस्कराने लगते हैं। इसलिए मुस्कराकर, हँसकर बात कीजिए।

मैंने कुछ ऐसी जातियाँ तथा देश के कुछ ऐसे भाग देखें जहाँ की बोली हमे अत्यन्त अक्खड प्रतीत होती है वे बडे-से-बडे व्यक्ति से आयु अथवा पद को न

देखते हुए तू-तड़ाम से ही बात करेंगे। आपको बड़ी असभ्यता-सी लगेगी, लेकिन वास्तव में ऐसा है नहीं। उनकी बोली ही ऐसी है। उसे वे कोई असभ्यता नही समझते। वे भी इन्सान हैं, उनके समाज में भी सभ्यता के नियम हैं, बड़ों व छोटो को कैसा व्यवहार करना चाहिए, इससे वे बँधे हैं। हम उन्हें अपने पैमाने से नाप रहे हैं। कहते हैं कि अमीर खुसरो एक विद्वान व्यक्ति था। वह भारत की सभ्यता और संस्कृति से बहुत अधिक प्रभावित था। यहाँ की विभिन्नताओं के होते हुए भी हमारी एकता की भावना से वह चमत्कृत था। एक बार वह बृन्दावन में घूम रहा था। एक माँ-बेटी सर पर पानी के घड़े रखकर जा रही थीं। बेटी के पैर में ककड चुभ गई वह बोली—

"माय री माय, या साँकरी गरी में पायरिया में काकंरी गरत हैं।" इस वाक्य को सुनकर खुसरो भाषा की मुग्धता में खो गया, और कहते हैं कि वह फिर कही नहीं गया, यहीं का होकर रह गया। मेरा मतबल है बोलियों को मत देखिए, उससे अधिक उनके कहने के ढंग तथा शब्दों के चयन पर जाइए। आपकी बोली में मिठास होनी चाहिए, वह कर्ण कटु नहीं कर्णप्रिय होनी चाहिए। आपसे बात करना लोग चाहें, आपके विदा होने पर ही विदा हों, अघावें नहीं, हँसे, मुस्कराएँ, खिलखिलाएँ। अच्छा क्या खर्च होता है इसमें आपका। आप उतनी देर बात करें जितना आपके पास समय है फिर विनम्रता से क्षमा माँग लें और फिर मिलने का वायदा करे।

वास्तव में बात करने का एक बहुत बढ़िया सिद्धान्त डेल कारनेगी ने बताया हे। आप दूसरे के हित की बात करें, अपनी नहीं। जिन बातों में वह दिलचस्पी रखता है उन्हीं विषयों पर बात करें, ऐसे जैसे सचमुच आप भी उन विषयों में रुचि रखते है। एक नए सज्जन से जिनसे मैं पूरी तरह अपरिचित था मिलने गया। जिनसे उनके मकान के विषय में मालूम किया, वे मेरे कान में फुसफुसाकर बोले, "तीन घण्टे से पहले तुम्हारा पीछा नहीं छोड़ेगा। लोग उन्हें देखकर वापिस घर में घुस जाते हे या कन्नी काटकर निकल जाते हैं, जरा सावधान रहना।" मैं मुस्कराया और उनके घर की घंटी बजा दी। सचमुच वे वैसे ही निकले जैसा बताया गया था। पूरे तीन-चार घण्टे में मेरा पीछा छूटा। मेरे पास भी समय था मैं उन्हें जानना, समझना भी चाहता था। उनके पास अथाह ज्ञान था, लेकिन घर या बाहर का कोई उसे सुनने को तैयार नही था। मेरा समय तो खराब हुआ लेकिन मैंने कुछ पाया भी तथा उनको भी मुझसे बहुत सन्तुष्टि मिली। उन्होंने जी भरकर बातें कीं। बीच में दो बार बिजली गई। जिससे हमं कभी बाहर और कभी अन्दर बैठे। बाद में वे मुझे बाहर तक छोड़ने आए तथा मुझसे पुन दुबारा आने का आग्रह किया दूसरों को शान्ति और सुख देने के

लिए, चाहे वह मानसिक ही क्यों न हो आपको कुछ तो त्याग करना ही पड़ेगा। समय और धैर्य दोनों ही आपको देने होंगे। कोई शारीरिक रूप से दुखी है तो कोई मानसिक रूप से। दोनों ही बीमार हैं। यदि आपके मन में सम्मान और प्रतिष्ठा की चाह नही भी है तो भी आपको एक मानसिक रूप से तृप्ति-सी प्राप्त होगी। आपको लगेगा जैसे आपने एक अच्छा काम किया।

किसी सामाजिक या पारिवारिक उत्सव या समारोह को देखिए, लोग दो-दो, चार-चार समूह में खड़े होंगे और गरमागरम बातें चल रही होंगी। यदि ध्यान से सुने तो सब अपनी-अपनी कहने में व्यस्त होंगे, दूसरे में किसी को दिलचस्पी ही नही होगी। यदि किसी की अपनी कोई विशेषता नहीं है तो वह अपने किसी परिचित, किसी सम्बन्धी, यहाँ तक कि किसी नौकर या पालतू पशु-पक्षी की विशेषताओं का ही वर्णन कर रहा होगा। यह सामाजिक नियमों की पूर्णतया अवहेलना है तथा आपको "भीड़ में एक" बना देगा। कोई सम्मान के पात्र आप नहीं बनेंगे, आप भीड मे अलग ऊँचे उठे हुए नहीं दिखाई देंगे।

कोई आपके पास मिलने या काम से आए, दोनों दशा में बिना यह सोचे कि कौन मतलब से आया है, आपका व्यवहार एक-सा होना चाहिए। स्वागत-सत्कार के एक से तरीके होने चाहिए। आप उसकी आवश्यकता को पूरा कर सके या नही, कुछ ऐसा होना चाहिए, कि आपकी मुलाइमियत से की जाने वाली तर्कपूर्ण बातो से वह सन्तुष्ट होकर जाए। एक सज्जन को मैंने देखा जो अत्यन्त बुजुर्ग थे, लेकिन उनका अहम (अहंकार) अब भी फन फैलाए खड़ा था। कोई कितना ही गुणी, गम्भीर, विद्वान व्यक्ति उनके पास जाए, लौटने पर वह अपने को उनके सामने अत्यन्त तुच्छ एव हीन समझने लगता था। मैं समझता हूँ कि यह एक अत्यन्त दोषपूर्ण, दूसरो को पतन की ओर ले जाने वाला दुगुर्ण है। मनुष्य वह है जिसके पास कोई भी आदमी जाए जब लौटे तो जो कुछ वह हैं, उससे अपने को अधिक ऊँचा तथा श्रेष्ठ समझने लगे।

इसी प्रकर जब आप किसी के यहाँ जाएँ तो वह अपना सौभाग्य समझे कि आपने उसके घर को पवित्र कर दिया। वह अत्यन्त खुश हो और आपका हर प्रकार से स्वागत-सत्कार करने को तैयार रहे और यह तभी हो सकेगा, जब आप दूसरो से कुछ अलग होंगे। आपका उस पर या तो कोई अहसान हो जिसका आपने कोई बदला न चाहा हो या आपके व्यवहार का वह कायल हो, आपकी बातों से अप्रत्यक्ष रूप से उसे अपना जीवन कैसे बिताया जाए, इसका ज्ञान हो जाए या जब भी उसने आपसे कोई सलाह माँगी हो आपने निष्पक्ष रूप से उसे दी हो अथवा आप कभी भी

अपने-अपने सम्बन्धियों के विषय में बात न करके केवल उसके हित की बात ही करते हों या फिर आप हल्की-फुल्की हँसी-मजाक की बातें ही करने का स्वभाव रखते हों, सभी में अच्छे गुणों को ही ढूंढते हों या उनकी कमियाँ न देखते हों और न उनकी निन्दा करते हों। आपका जाना भी रोज-रोज का न हो बल्कि कभी-कभार ही जाते हों। आपकी आदत बजाय लेने के देने की हो; अहसान उढ़ाने के, अहसान करने की हो। उसका श्रेय आपको मिलता है या नहीं, इसकी आपने कभी परवाह ही न की हो। पीछे मुड़कर देखने की आवश्यकता ही क्या है, जो कुछ कर सकते हैं करते चलिए। यदि नहीं कर सकते तो किसी का बुरा तो कभी नहीं किया, न कभी चाहा। सबसे हँसकर बोले, हँसकर जीए। आर्थिक रूप से कुछ न कर सके तो शारीरिक और मानसिक रूप से तो जहाँ आवश्यकता पड़ी आपने कभी कोताही नहीं की। जिसने बुलाया वहाँ आप गए, सुख में बुलाने पर सम्मिलित हुए तो दुख में बिना बुलाए सांत्वना के दो शब्द कहने के लिए गए। उस दुखी प्राणी के दुख को बाँटने का प्रयास किया, उसे अपने पास आप खड़े हुए दिखाई दिए। यही सब बातें हैं जो एक बुजुर्ग को चाहे वह कितना ही उम्र का तथा आर्थिक रूप से असमर्थ होने पर भी समाज में आदर एवं सम्मान का पात्र बनाती है तथा प्रसिद्धि देती है।

10

अपने परिवार के लिए आदर्श बनें

"जो लोग बुढ़ापे को बुरा समझते हैं, मैं उन्हें मूर्ख समझता हूँ। अरे आपके पास जिन्दगी भर का अनुभव है। खड्डे और खाइयों से बचते हुए आपने अपने जीवन को मंजिल तक पहुँचाया है। आपके पास ऐसा खजाना है जो बाहर से दिखाई नहीं देता, लेकिन कभी-कभी उसकी चमकदार किरण आपके शब्दों में जाहिर हो जाती है। कोई आपसे लाभ उठाना चाहे तो बहुत अच्छा है, नहीं तो गूँगे का गुड़ है, मुँह में डाले रखिए और मजा लीजिए।"

यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे, आपके बहू-बेटे यहाँ तक की आपकी पत्नी भी आपका आदर करे, आपकी आवश्यकताओं का ध्यान रखें तथा ऐसा कोई काम न करें जो आपको अच्छा न लगता हो तो आपको अपना जीवन कुछ ऐसा बनाना होगा कि आपकी अनुपस्थिति में, कोई कठिनाई या समस्या उत्पन्न होने पर वे यह सोचे कि आपके सामने यदि वह समस्या होती तो आप क्या करते। अर्थात आप उनके प्रत्येक हँसी-खुशी के अवसर पर तथा समस्याओं से घिर जाने पर आदर्श बन जाएँ।

आदर्श का अर्थ है कुछ अच्छे गुणों का आपके स्वभाव में शामिल हो जाना, आपका स्वभाव बन जाना। गुण दो प्रकार के होते हैं, अच्छे और बुरे, दैवी ओर आसुरी। दोनों को अपनाने के लिए परिश्रम करना पड़ता है। यद्यपि ऐसा कहा जाता है कि बुरी वृत्तियों को अर्थात आसुरी गुणों को मनुष्य शीघ्र अपना लेता है। शायद इसलिए कि वह भी पशुओं के समान ही है अन्तर यह है कि भगवान ने

उसे पशुओं से अलग एक विशेष वृत्ति दी है जिसे विवेक कहते हैं अर्थात अच्छे और बुरे को पहचानने की तर्कपूर्ण तथा विवेचना सहित सामर्थ्य। इसी को उसने विकसित किया और तब वह पशुओं से अलग एक सर्वश्रेष्ठ प्राणी गिना जाने लगा। मान लीजिए कि एक व्यक्ति छत पर चढ़ने के लिए सीढ़ी या जीने का प्रयोग कर रहा है, उसे थोड़ा सम्भल-सम्भलकर चढ़ना होगा कि कहीं ठोकर न लग जाए, कहीं फिसल न जाए, लेकिन जब वह किसी कारण से भी गिर जाएगा तो एक क्षण में पृथ्वी पर पहुँच जाएगा। इसी प्रकार दुर्गुण मनुष्य को शीघ्र प्रभावित कर लेते हैं; जबकि सद्गुण समय लेते हैं, प्रयास चाहते हैं। अब प्रश्न यह है कि इस आयु में जब उल्टी गिनती प्रारम्भ हो गई है, हम किनारे पर पहुँचने की प्रतीक्षा करें या अपने को नए सिरे से एक आदर्श व्यक्तित्व के रूप में ढल जाने का प्रयास करें। वास्तव में बहुत सारी अच्छी बातें तो आप में स्वयमेव विद्यमान हैं, जो थोडी-बहुत नहीं हैं उन्हें धीरे-धीरे विकसित कीजिए तथा जो आपको गलत लगती है उन्हें दबा दीजिए, छोड़ दीजिए। दूसरे देशों की बातें नहीं जानता, अपने देश की बात कहता हूँ। स्वामी विवेकानन्द कहा करते थे, "प्रत्येक हिन्दू जन्मजात दार्शनिक है। हजारों-लाखों वर्षों के संस्कार पीढ़ी-दर-पीढ़ी तथा जन्म-जन्मातंरों से हम पर पडते चले आ रहे हैं। हम ऋषि-मुनियों की, आर्यों की (श्रेष्ठ पुरुषों) संतान हे। शैतान के बहकाए जाने पर अथवा बिना किसी पूर्व जन्मों के संस्कार के नई-नई आत्माओं के रूप में पैदा नहीं हुए हैं और न मरने के पश्चात अनन्त काल तक कयामत की प्रतीक्षा करेंगे। हमारे अन्दर पूर्व जन्मों के अनेकानेक संस्कार मौजूद ह तथा इस जन्म में भी हमने बचपन से लेकर इस वृद्धावस्था तक बहुत से अच्छे सस्कार डाले हैं। विचार कीजिए क्या आपका जीवन नियमित नहीं रहा है। आप कुछ भी कार्य करते रहे हों या अब भी कर रहे हों, नियमित रूप से उसे देखना तो पडेगा। व्यक्तिगत नौकरी हो या सरकारी, एक निश्चित समय पर जाना-आना होगा तथा उसके लिए शेष समय अपने-आप नियमित हो जाएगा। यदि देर से सोएँगे तो प्रातः सवेरे कैसे उठेंगे और जाने की तैयारी कैसे होगी। यदि दुकानदारी करते हैं, कोई उद्योग-धन्धा चलाते हैं या खेती करते हैं तो सभी को आपको नियमित रूप से देखना पड़ेगा तथा समय का विभाजन अपने-आप हो जाएगा। और आप यदि रिटायर हो गए हैं तो यह मत सोचिए कि अब क्यों अपने-आपको समय से बाँधे, अब तो रिटायर हैं, जब जी में आएगा सोएँगे, जागेंगे तथा जब जी मे आएगा खाएँगे, पीएँगे। यदि ऐसा करेंगे तो समझ लीजिए रोगों के द्वारा शीघ्र धरे जाएँगे। एक महिला एक बडे विद्यालय में प्रवक्ता थीं विद्यालय उनके घर से

अधिक दूर नहीं था। वे कभी रिक्शा से और कभी पैदल जाया-आया करती थीं। घर के भी और अनेक कार्य थे क्योंकि उनके अपने तीन-चार बच्चों के अतिरिक्त नन्द, देवर तथा सास-श्वसुर भी थे। पति महोदय भी सर्विस करते थे। उनको भी समय पर भेजना होता था। बच्चों को तैयार करती, घर में सबके लिए खाना बनाती, कपड़े धोती, पति को खिलाती, स्वयं खाती और तब भागती-दौड़ती कॉलेज पहुँचती। बहुत ही अच्छा स्वस्थ शरीर था। रिटायर होने के समय तक बहुत से दायित्व पूरे हो गए, कुछ समाप्त हो गए। अब काम घर में अधिक नहीं था। एक लडका था उसकी बहू ने भी काम सम्भाल लिया था। नतीजा क्या हुआ, सारे नियम टूट गए, भाग-दौड़ बन्द हो गई, भोजन की नियमितता भी नहीं रही। बस घर ही उनकी कार्यस्थली रह गया। कुछ रिजर्व स्वभाव की थीं, आना-जाना बहुत कम था, सहेलियाँ थी ही नहीं। टुटनों में दर्द शुरू हुआ जिसने बढ़ते-बढ़ते उनके चलने-फिरने को एकदम सीमित कर दिया। घूमना-फिरना, घर के कार्य करना उन्होंने बन्द किया था, प्रकृति ने कहा, 'देखो, इसकी सीमा यह है।' मेरा विचार है कि प्रकृति के इस कठोर नियम को आप बिल्कुल पसन्द नहीं करेंगे। खाट पर पड़ा हुआ व्यक्ति घर के लिए आदर्श माना जाएगा या नियमित रूप से इस वृद्धावस्था में भी शान से जीने वाला व्यक्ति। इन्सान वह है जो कन्धे पर जूआ रखे-रखे खेत में ही गिरे। खाट पर सड़-सड़कर मरना, आपकी वजह से घरवालों का हर समय डॉक्टरों के यहाँ भाग-दौड़ करते रहना तथा आपकी तीमारदारी से परेशान रहना किसी भी दशा में आपको आदर्श नहीं बना सकेगा। इसलिए नियमित जीवन जीने की चेष्टा कीजिए। नियमित तो आप थे, अब समय के अनुसार दूसरा ढग अपना लीजिए, दूसरा टाइम टेबिल बना लीजिए।

आदर्श व्यक्ति का दूसरा गुण है उसका परिश्रमी होना। क्या आप अपनी सारी युवावस्था में परिश्रमी नहीं रहे। आपने कोई भी काम किया, बिना परिश्रम के क्या कुछ हो सकता था। आपने खूब परिश्रम किया और अब पेंशन लेकर घर पर आराम से बैठे हैं या अब भी उसी प्रकार लगे हुए हैं। यदि आपका निजी व्यवसाय है तो लगे रहिए, छोड़िए मत। बच्चों के साथ आप भी परिश्रम कीज़िए। उससे बच्चों की देखभाल होता रहेगी, उन्हें सलाह-मशविरा मिलता रहेगा, आपके अनुभवों से उनको लाभ पहुँचेगा। हाँ, अधिक टीका-टिप्पणी तथा अनुचित दखलंदाजी मत कीजिए। थोड़ी बच्चों को छूट दीजिए, उनको बैठाकर उनकी राय भी सुनिए। अनुचित लगने पर समझाकर तर्क से उसे बदलिए, जबरदस्ती आदेशात्मक तरीके मत अपनाइए कभी-कभी थकान लगने पर आराम

कीजिए, गैप कर दीजिए, लेकिन बिल्कुल मत छोड़ बैठिए। हो सकता है आपके हक में उसका परिणाम भविष्य में अच्छा न हो। आप खाली बैठ जाएँ तो बच्चो को पुनः आपका जाना अच्छा न लगे, अथवा अपनी स्वतन्त्रता में वे आपका दखल समझ बैंठे और फिर वे आपको जबरदस्ती घर पर ही बैठा दें। इसलिए हर प्रकार से परिश्रम में सामर्थ्यनुसार लगे रहना चाहिए। आपको परिश्रम करते देखकर बच्चे भी आपसे यही सबक सीखेंगे। और आपके व्यवसाय को दिन दूना रात चौगुना बढ़ाने के प्रयास में लगे रहेंगे। यदि आप कहीं नौकरी में थे तो रिटायर होने के पश्चात दो स्थितियाँ होंगी। यदि आर्थिक दृष्टि से दुर्बल हे तो आपको फिर कहीं काम ढूंढना पड़ेगा जिससे आपका परिश्रमी जीवन पुन प्रारम्भ हो जाएगा, लेकिन यदि आर्थिक रूप से समर्थ हैं, काफी पेंशन पाने लगे है या बच्चे समर्थ हो गए हैं तो भी किसी-न-किसी प्रकार का शारीरिक परिश्रम ढूढिए क्योंकि यदि आपने ऐसा नहीं किया तो आपका यह शरीर धीरे-धीरे बेकार हो जाएगा। मैंने ऐसे अनेक व्यक्ति देखे हैं जिन्होंने रिटायर होने के पश्चात किसी-न-किसी प्रकार के काम ढूंढ निकाले। एक बुजुर्ग ने अपनी कोठी के पीछे साग-सब्जी बोनी शुरू कर दी। वे जब भी जरूरत समझते क्यारियों में ही घुसे रहते। समय भी कट जाता, परिश्रम भी होता था और घर में ताजी साग-सब्जी मिलती। समय-समय पर वे पड़ोसियों तथा अपने यार-दोस्तों के यहाँ टोकरी मे सजाकर कई-कई प्रकार की साग-भाजियाँ भेज देते। पीछे साग-भाजी होती ओर आगे कोठी में विभिन्न प्रकार के फूल के पौधे होते। सारा घर हरा-भरा रहता, वातावरण शुद्ध एवं निर्मल बना रहता। पड़ोस की एक विद्वान महिला ने उनका नाम 'ग्रीन फिंगर' (हरी उंगलियाँ) रख दिया। वे जो कुछ बोते भरपूर होता कभी नहीं मरता। परिश्रम भी और उसका तुरन्त फल भी।

यह नियमित जीवन और परिश्रमी स्वभाव आपके स्वास्थ्य को बनाए रखेगा क्योंकि ये दोनों ही बातें स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं। बुजुर्गों से जब कोई मिलता है तो उनसे प्रथम प्रश्न यही होता है कि 'आपका स्वास्थ्य कैसा है'। कुछ ऐसा मान लिया गया है कि बुढ़ापे में तो आदमी रोगी हो ही जाता है। कुछ लोग तो बुढ़ापे को एक रोग ही मानते हैं। कुछ कहते हैं कि बुढ़ापे का अर्थ है बुरा + आपा। अर्थात जब आपके शरीर की दशा बिगड़ जाए। हमारे समाज में अजीब रिवाज है, बाल सफेद होते ही चाहे आपकी उम्र कम ही क्यों न हो ताऊ जी या बाबा जी कहना प्रारम्भ कर देंगे। कुछ कहेंगे कि इस आयु में तो आदमी सठिया जाता है। आज बुढापे का चित्र कुछ ऐसा है रोगी चिड़चिड़ा खाँसते कमर

झुकाए, लाठी टेकता, बदहवास, बदशक्ल, उखड़ते श्वांस को सम्भाले गिरता-पड़ता चला जा रहा है। वास्तव में ये उन लोगों का चित्र है जिन्होंने कभी अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखा, कभी अपने पर संयम रखने का प्रयास नहीं किया, न खाने-पीने पर, न सोने-जागने पर और न अपनी इन्द्रियों पर। ऐसे लोग हमारे आदर्श नहीं हैं। आदर्श वे हैं जिन्होंने अपनी युवावस्था में स्वास्थ्य के नियमों का पूरी तरह पालन किया। वे किसी-न-किसी प्रकार का व्यायाम अथवा आसन भी किया करते थे। वृद्धावस्था में भी इन्हें बराबर करते आ रहे हैं। यदि आवश्यक समझें तो कुछ कम कर दें या फिर यदि कभी नहीं किया तो सबसे बढ़िया व्यायाम इस आयु का टहलना है, उसे प्रारम्भ करें। एक-दो दोस्त और मिल जाएँ तो अच्छा है, तीन-चार मील टहलें, ऐसी जगह जहाँ धूल और धुँआ न हो। लौटने पर आप देखेंगे कि कितनी ताजगी आपको अनुभव होती है। जो लोग बुढ़ापे को बुरा समझते हैं, मैं उन्हें मूर्ख समझता हूँ। अरे आपके पास जिन्दगी भर का अनुभव है, खड्डे और खाइयों से बचते हुए आपने अपने जीवन को मंजिल तक पहुँचाया है। आपके पास ऐसा खजाना है जो बाहर से दिखाई नहीं देता लेकिन कभी-कभी उसकी चमकदार किरण आपके शब्दों में जाहिर हो जाती है। कोई आपसे लाभ उठाना चाहे तो बहुत अच्छा है नहीं जो गूंगे का गुड़ है मुँह में डाले रहिए और मजा लीजिए। क्या जरूरत है बिना पूछे, बिना माँगे किसी को बताने की। हमारे अनुभव, हमारे क्रिया-कलाप हमारी पूँजी है। पूर्व की पीढ़ी इस बात को समझती थी, इसीलिए तो सभी जगह वृद्ध पुरुषों का सम्मान था। घर हो या ग्राम पचायत, जाति पंचायत हो या नगर पालिका, देश हो या प्रदेश, शादी-ब्याह हो या सामाजिक एवं पारिवारिक उत्सव सभी जगह वृद्ध पुरुष ही ऊँचे स्थान पर दिखाई देते थे। उनकी सलाह, उनका आदेश सर्वोपरि तथा सर्वमान्य था। आज जनतन्त्र है इसलिए सबके समान अधिकार हैं। कहीं कोई विशेषता नहीं है। सब धान पसेरी है। जाति, धर्म, आयु, योग्यता कुछ नहीं सब बराबर। सबका एक वोट, जो जीतेगा वही शासन करेगा। कहते हैं, "टके सेर भाजी, टके सेर खाजा, अन्धेर नगरी चौपट राजा।" यदि आप आदर्श बनना चाहते हैं तो आपको अपने विशेष गुणों से यह सिद्ध करना होगा कि आप दूसरों से अलग हैं, नहीं तो आपको भी डकैतों, बदमाशों, मुर्खों और सामान्य लोगों के साथ एक ही तराजू में तौल दिया जाएगा। अतः स्वस्थ रहने का प्रयास कीजिए जिससे आपके परिवारजन भी आपका अनुसरण कर सकें। लोग जब देखें तो आश्चर्य करें कि आप इतनी लम्बी आयु में भी स्वस्थ एवं निरोगी हैं। वे आपसे पूछें कि ऐसा आपने कैसे सम्भव किया

भगवान ने एक छूत की बड़ी अजीब बीमारी बनाई है। लेकिन छूत की बीमारी से सभी बचते हैं, लेकिन इससे कोई घृणा नहीं करता बल्कि इसे देखते ही ग्रस्त हो जाने पर भी प्रसन्न होते हैं। इस बीमारी का नाम है हॅसना। जरा हँसकर देखिए सभी खिलखिलाने लगेंगे। अपरिचित भी आपको हॅसते हुए देखकर मुस्करा उठेंगे। बताइए है न अजीब बात, जरा रोकर देखिए, कोई साथ नहीं रोएगा। आपको चुप कराने का प्रयास तो करेंगे लेकिन आपके रोने में सम्मिलित नही होंगे। इसीलिए तो कहा गया है कि

'Laugh and the whole world will laugh with you, weep and you weep alone.'

(हँसिए तो सारा संसार आपके साथ हँसेगा लेकिन यदि आप रोएँगे तो अकेले ही रोना पड़ेगा।) तो हँसना भी एक गुण है। दूसरों पर तो सभी हँसते हैं, अपने पर हॅसिए। अपनी कमियों और दोषों पर हँसिए कि कितने मूर्ख हैं आप। इतनी-सी बात नही समझ पाए कि कहाँ फँसे पड़े थे और वह भी व्यर्थ में। आपने निश्चय किया और उठ खड़े हुए। एक सीमित हँसी-मजाक सबको गुदगुदा देता है। शरीर में यह हॅसी की लहर उत्साह और प्रसन्नता उत्पन्न करती है, घबराहट, तनाव और दुख को दूर भगा देती है। हँसमुख व्यक्ति गोष्ठियों और उत्सवों की जान है। उसके पहुँचते ही बिना उसके कुछ कहे लोग मुस्कराना प्रारम्भ कर देते हैं। उसके बोलते ही बोरियत और तनाव दोनों भाग जाते हैं। ऐसा व्यक्ति अपने परिवार के लिए आदर्श होता है। वह हर समय अपने परिवार को हल्की-फुल्की बातों से, व्यंग्य और छेड़छाड से प्रसन्न रखता है। यही पता नहीं चलता कि दिन कब बीता और रात कब गई। अंग्रेजी मे कहते हैं–

Humour is the salt of life.

मैं इसीलिए कहता हूँ, अपने चेहरे को मौहरे भी मत बनाइए, दर्द है, दुख है तो भी हँसिए। हँसने और मुस्कराने से निश्चय समझिए वह हल्का हो जाएगा। आपको हँसते देखकर आपके तीमारदारों के तने हुए चेहरे भी ढीले हो जाएँगे। सेवा करने की उनमें और शक्ति आ जाएगी।

एक श्रेष्ठ व्यक्ति का विशेष गुण है उसकी कर्त्तव्य परायणता, उसका अपने पारिवारिक दायित्वों का पूरी तरह से निर्वाह करना। अब जरा सोचें कि इस आयु तक आते-आते आपने अपने माता-पिता, भाई-बहनों, पत्नी तथा बच्चों के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को कहाँ तक तथा कैसे पूरा किया है? आपके सभी बच्चे

पढ-लिखकर काबिल हो गए हैं। उनके विवाह भी हो चुके हैं तथा वे या तो निजी कार्यों में लगे हुए हैं या फिर कहीं नौकरी करते हैं। आपकी पत्नी का भी आपके साथ पूरा सहयोग रहा है। यह सहयोग लेना या देना एक-दूसरे की योग्यता और व्यवहार-कुशलता पर ही तो निर्भर है। आपके सम्बन्धी भी आपके व्यवहार से खुश है। आपने अपने माता-पिता तथा भाई-बहनों के प्रति भी अपने कर्त्तव्यों का पूरी तरह पालन किया है। हम बात कर रहे हैं आज के बुजुर्गो की, युवाओं की नही। मै समझता हूँ इस पुरानी पीढ़ी ने अपने सभी दायित्वों को चाहे वे अपने बच्चो से सम्बन्धित हो, माता-पिता से या भाई-बहनों से पूरी तरह निभाया है। यही स्वभाव इस उम्र में भी बनाए रखिए। इस बात की चिन्ता मत कीजिए कि और लोग क्या कहते हैं या क्या करते हैं या आपके बच्चे इतने स्वार्थी, संकुचित, लोभी तथा अपने लाभ तक ही सीमित क्यों हैं, दूसरों के हित की भी थोड़ा-बहुत ध्यान क्यों नही रखते। उन पर समझाने से अधिक आपके स्वयं के आचरण का, व्यवहार का प्रभाव अधिक पड़ेगा। पहले स्वयं कीजिए फिर कहिए। इससे अधिक लाभ होगा। कैसी अजीब बात है कि हम अपने बच्चों से वे बातें चाहते हैं जो हमने नही अपनाई। बल्कि हम उनमें ग्रस्त हैं, डूबे हुए हैं। वे हमारे स्वभाव में रच गई हैं और हमारी इच्छा है कि हमारे बच्चे वे सब न सीख पाएँ। इसका अर्थ है कि हम यह जानते हैं कि जो कुछ हम कर रहें हैं वह गलत है। इससे हमें और हमारे परिवार की बड़ी हानि होगी, समाज में बदनामी भी होगी, हो सकता है कि हमारे बच्चो के शादी-ब्याह और उन्नति में हमारी वह कमजोरी बाधा बन जाए, लेकिन फिर भी हम उस बुरी आदत को छोड़ नहीं पा रहे हैं और चाहते यह हैं कि हमारे बच्चे उससे बचे रहें। यह बच्चों का सौभाग्य ही होगा कि वे बच जाएँ अन्यथा आप तो कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं। आदर्श तो परिवार के लिए क्या बन पाएँगे, बच्चे आपके पश्चात आपका नाम भी अपने साथ जोड़ने में शर्माएँगे। एक सज्जन को मै जानता हूँ। शहर की हस्ती हैं वे। लम्बी-चौड़ी जमीन-जायदाद, मकान और दुकानें, खेत और खलिहान, लेकिन करते कुछ नहीं हैं। किराए की आमदनी इतनी है कि घर के खर्चे में किसी तरह की कोई परेशानी नहीं है, लेकिन भैय्या जी के शौक कहाँ से पूरे हों। सुबह और शाम दोस्तों की महफिलें जो जमती हैं। शराब और जूआ यही दो शगल हैं जिनसे समय आराम से, हा हू से कट रहा है। जब भी पैसे की कमी होती है, कोई मकान या दुकान बेच दी जाती है और फिर गाड़ी तेजी से दौड़ने लगती है। घर में किसी की हिम्मत नहीं कि कोई बोल सके। माँ भजन-पूजा में लगी रहती हैं और पत्नी चुप अपने पति के प्रति कर्त्तव्यों के पालन

तथा उनके दोस्तों की सेवा एवं फरमाइशों को पूरा करने में व्यस्त रहती हैं। एक ही लड़का है जो धीरे-धीरे बड़ा हो रहा था। पिता के हाथ-पाँव ढीले होने लगे और बेटे के निकलने लगे। माँ की दुखपूर्ण स्थिति को उसने समझा, घर की घटती आमदनी और बिकती हुई जायदादों के कारणों पर विचार किया और एक दिन माँ-बेटे ने निश्चय करके भैय्या जी के दोस्तों को घर में नहीं घुसने दिया। कई दिन तक यही आलम रहा। भैय्या जी की समझ में नहीं आया कि मामला क्या है, दोस्त-अहबाव क्यों नहीं आ रहे हैं। उन्होंने बेटे से पूछा, बेटे ने स्पष्ट कह दिया कि "अब इस घर में आपकी मनमानी नहीं चलेगी, मैंने ही उन सबको रोक दिया है।" पहले वे बिगड़े, लेकिन बेटे ने उलटकर जवाब दिए। पत्नी की तरफ देखा तो वह भी चुप रही। आखिर उन्हें ही समर्पण करना पड़ा। महफिलें समाप्त हो गई, जूए और शराब के दौर चले गए। घर में अकेले पलंग पर पड़े रहते हैं, कुछ स्वास्थ्य के कारण और कुछ शर्मिंदगी से घर से बाहर नहीं निकलते। बरसो हो गए, घर में ही एक प्रकार से कैद हैं। बताइए यह बुढ़ापा अच्छा या यह कि सभी छोटे-बड़े आपके पैर छूएँ, आपको सर झुकाकर अभिवादन करें तथा आपकी राय को आदेश मानकर पालन करें।

एक दिन एक सज्जन बहुत दिनों के बाद मिले। कई बार मैं उनसे मिलने घर पर गया, लेकिन उनका पता ही नहीं चला, सिवाय इसके कि वे घर पर नही है। दुकान है उनकी बहुत ही प्रसिद्ध तथा सिद्धहस्त व्यक्ति हैं। शहर और शहर के आस-पास के हजारों व्यक्तियों ने उनसे लाभ उठाया है। अपनी कला के पैसे भी वे पूरे वसूलते हैं। धनाढ्य व्यक्ति हैं, कई लड़के हैं लड़की कोई है नहीं। पत्नी पूरी तरह पतिव्रता तथा सुशील स्वभाव की हैं। साहब का मिजाज घर वे बाहर अत्यन्त हँसमुख यारबाश तथा खिलंडरा है, लेकिन घर में क्या मजाल जो कोई बोल जाए पूरे तानाशाह हैं। बीवी पर व्यंग्य बाण छोड़ने की उनको आदत है, बेचारी रोती रहेगी और उन्हें खाना खिलाती रहेगी। बच्चे डरकर इधर-उधर दुबक जाएँगे। आखिर समय बदला, बच्चे बड़े हुए। दुकान में पूरी तरह हिस्सा लेने लगे, एक-दो बाहर पढ़ने चले गए। एक रह गया जिसने बाप की बहुत गालियाँ खाई थीं, घर में भी, दुकान पर सबके सामने भी। उसकी जबान खुली। पहले माँ को उल्टा-सीधा कहने से रोका, जब बाप ने हाथ उठाया तो स्वयं भी हाथ उठा लिया। जवान बच्चे के सामने बाप क्या करे, बक-झककर चुप हो गया। कितने दिनो तक यह किस्सा रहा। न घर में चैन न दुकान पर। बेटा दुकान पर सबके सामने मुकाबला करने लगा। आखिर घर और दुकान दोनों छोड दिए और एक दोस्त के

यहाँ रहना शुरू कर दिया। एक दूसरे मित्र की दुकान पर एक सन्दूकची लेकर बैठ गए और दिन काटने लगे। जिस समय मुझे मिले उस समय यह स्थिति थी उनकी। अब रिश्तेदारों ने तथा मित्रों ने मिलकर बाप-बेटों में फैसला करा दिया है लेकिन खोई हुई इज्जत क्या वापिस आ सकती है। पत्नी और बच्चों की दृष्टि में उनकी क्या कद्र होगी, आप ही अन्दाजा लगाइए। इसलिए मैं कहता हूँ कि सोच-समझकर चलिए, पत्नी को अपनी अर्धांगिनी, सलाहकार, और संसार के सबसे अधिक कीमती वस्तु समझिए और बच्चों को बड़े होने पर अपना मित्र बना लीजिए। यदि आदर्श नहीं भी बन पाए तो भी उन सबकी दृष्टि में आपका एक महत्त्वपूर्ण स्थान होगा। किसी भी कीमत पर वे न तो आपको खोना चाहेंगे और न आपकी सेवा सुश्रुषा में कोई कमी रखेंगे।

11

घुमक्कड़ बनें, भ्रमण करें

"यह सारा देश, संगीत, नृत्य, चित्रकारी तथा विभिन्न प्रकार की कलाओं के नमूनों से भरा पड़ा है, उन्हें देखिए, अपने बुजुर्गों को सराहिए। तभी आप समझ पाएँगे कि हम क्या थे और अब क्या हो गए हैं।"

यदि आपको घूमने-फिरने का शौक है तो इस आयु में आप उसका खूब आनन्द उठा सकते हैं क्योंकि आपको यह चिन्ता नहीं रहेगी कि एक निश्चित अवधि तक ही आप घूम सकते हैं। यह दूसरी बात है कि आपको अपने बच्चों का ध्यान हो कि वे आपकी चिन्ता कर रहे होंगे या आप ही कुछ होमसिक हों, घर से अधिक दिन बाहर न रह सकते हों।

घुमक्कड़ दो प्रकार के होते हैं, एक वे जिनका घर में जी ही न लगता हो। घूमना-फिरना उनका स्वभाव बन जाए। कहते हैं कि ऐसे आदमियों के पैर में चक्कर होते हैं। घर से बाहर निकलकर ही उन्हें शान्ति मिलती है। दूसरे जो जिज्ञासु प्रवृत्ति के होते हैं। वे स्थानीय चीजों से सन्तुष्ट नहीं होते। वे संसार को, संसार के हर अजूबे को देख लेना चाहते हैं। अब जब आपके घरेलू उत्तरदायित्व पूरे हो गए हैं, काम भी बच्चों ने सम्भाल लिया है, भगवान ने आपकी आर्थिक स्थिति भी ठीक कर रखी है, आप या तो अच्छी-खासी पेंशन पा रहे हैं या फिर आपने आराम से रहने के लिए इस उम्र के आते-आते अपने लिए आर्थिक प्रबन्ध कर लिया था तो फिर घूमने-फिरने का स्वभाव या जिज्ञासु प्रवृत्ति के न होते हुए भी इस वृद्धावस्था के लिए देश-विदेश को देखने का अपनी आर्थिक सामर्थ्य के अनुसार प्रोग्राम बनाइए ' निश्चय समझिए

इससे आपको बहुत लाभ होगा।

प्रायः प्रत्येक मनुष्य का एक अलग संसार होता है जो समय के साथ-साथ उसकी सोहबत, उसके वातावरण, उसकी परिस्थितियों तथा उसकी इच्छा और आकांक्षाओं से निर्मित होता है। वह उसी को सब कुछ समझता है। उसके अनुसार बस दुनिया वैसी ही है जैसा उसने सोचा है। प्रत्येक मनुष्य इस प्रकार अपने ही द्वारा सीमित चहारदीवारी में कैद हुआ बैठा है। इसीलिए जब लोग आपस मे मिलते हैं तो यदि विचार समान होते हैं, दोनों की दुनिया बहुत कुछ या कुछ-कुछ एक-सी होती है तो मिल बैठते हैं, मित्र बन जाते हैं, रिश्ते कायम हो जाते हैं और यदि दोनों के विचार अलग-अलग हैं तो मतभेद पैदा हो जाते हैं, झगड़े और फँसाद खड़े जो जाते हैं। जो व्यक्ति उदार होते हैं, सहनशील होते हैं, दूसरे के विचारों को चाहे वे किसी भी क्षेत्र से सम्बन्धित हों—धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक या मनोवैज्ञानिक—समझने की चेष्टा करते हैं। उचित लगते हैं तो बहुत अच्छा, आप भी ठीक, हम भी ठीक; लेकिन यदि उचित नहीं तो फिर हम इस बात पर सहमत हैं कि हम असहमत हैं *(We agree to disagree)*। इतनी समझ पाने के अनेक तरीके हैं उनमें से एक है, विभिन्न प्रकार के लोगों से मिलना, उनके रहने-सहने के तरीके, उनके रस्म व रिवाज, रीति-नीति, परम्पराओं तथा त्यौहार और उत्सवो को मनाने के ढंग को जानना तथा देखना, ऐतिहासिक एवं धार्मिक स्थानों पर पहुँचना, उनकी प्राचीनता, पवित्रता और भव्यता का दर्शन करना, प्रकृति के आश्चर्यजनक असंख्य रूपों में खो जाना। क्योंकि इन्हें देख-देखकर आपकी जानकारी के खजाने में वृद्धि होगी, आपके ज्ञान का क्षेत्र बढ़ता चला जाएगा और आपका दृष्टिकोण विस्तृत होगा, आपके विचारों में गहराई पैदा होगी। आप यह सोचने लगेंगे कि सामने वाला भी सही हो सकता है।

यह दुनिया बड़ी अजीब है। इसके तथा इसमें पाई जाने वाली प्रत्येक वस्तु, घटना तथा जीव के इतने रूप हैं कि आप उसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। देवता और शैतान दोनों ही यहाँ मौजूद हैं। मैं एक बार एक छोटे से स्थान पर सर्विस किया करता था। मैं अपने बॉस से बहुत परेशान था। किसी भी काम को पूरा करने के लिए तथा कराने के लिए वे हर प्रकार का हथकंडा प्रयोग करते थे। उनकी दो कमजोरियाँ थीं—धन और अहंकार। एक उदाहरण देखिए—कोई व्यक्ति शिष्टता के नाते धीमी आवाज में बोला तो कहेंगे, "क्यों मुँह में आवाज नहीं है," और यदि वह जोर से बोला, तो फटकारेंगे, "क्या मैं बहरा हूँ जो चीख रहा है"। यदि दूर खड़ा हो गया तो कहेंगे, "और मील भर खड़ा हो जाता" पास आ गया तो बोलेंगे "मेरे सर

पर चढ़ेगा।" उनका यह व्यवहार तृतीय और चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारियों के साथ अधिक था। पता सबको लग जाता था, इसलिए सभी घबराए से रहते थे। एक दिन मैने अपने एक सम्बन्धी जो देश के बहुत से प्रदेशों में काम कर चुके थे बताया कि हमारे बॉस इस तरह के व्यक्ति हैं तो उनका उत्तर था कि, "वे तो कुछ भी नही है, दुनिया में एक-से-एक घाघ पड़े हैं जिनकी तुम कल्पना भी नहीं कर सकते। मान लीजिए आपने घूम-फिरकर दुनिया की इन विभिन्नताओं को, इन विभिन्न रंगीनियो को, इनकी उत्पत्ति और नाश को देखा तो फिर आपके हृदय में इनका क्या महत्त्व रह जाएगा। आप न तो कोई आश्चर्य करेंगे और न इन्हें कोई विशेष महत्त्व ही देगे, सामान्य ढंग से जीते चले जाएँगे। इन सबके साथ सामंजस्य बैठा लेंगे। इस आयु तक पहुँचते-पहुँचते आप न जाने कितनी अनुकूल एवं विषम परिस्थितियाँ देखी है, यहॉ तक कि अब उनका प्रभाव, उनकी प्रतिक्रिया आपके मन पर कोई छटपटाहट, बेचैनी, परेशानी पैदा नहीं करती बल्कि सामान्य ढंग से आप उसे सुलझाने की चेष्टा करते हैं। देश-विदेश की यात्राओं द्वारा आपके नवीन अनुभव आपके इस उपरोक्त स्वभाव में 'सोने में सुहागा' का काम करेंगे। प्रत्येक स्थिति को आप बिना किसी तनाव के सामान्य ढंग से लेने लगेंगे। सोचेंगे, यह तो स्वाभाविक है। प्रत्येक आदमी अपने ढंग से ही तो जीएगा, अपने ढंग से ही तो सोचेगा। आप जैसा चाहते हैं वेसा ही वह क्यों करे, आपकी प्रतिलिपि थोड़े ही है। स्वतन्त्र है वह भी। हाँ, उसे समझा-बुझाकर अपने अनुकूल बनाइए, जबरदस्ती नहीं।

यात्राएँ कई प्रकार से की जा सकती हैं। एक तो यह है कि साईकिल, मोटर साईकिल या कार ली और चल पड़े। एक-दो दोस्त साथ हैं तो ठीक नहीं तो अकेले ही। मेरे यात्री जिस प्रदेश में या अन्य किसी देश में पहुँचते हैं वहाँ की सरकारे तथा जनता उनके खाने-पीने तथा ठहरने आदि की व्यवस्था करती हैं। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कोई देश बिना लिखित इजाजत के देश में घुसने पर आपको गिरफ्तार कर ले और फिर कठिनाई से ही आपकी मुक्ति हो पाए। मेरे विचार से इस आयु में आपके लिए इस तरह की एकाकी यात्राएँ करना ठीक नहीं है। दूसरे वाहन आपका अपना है, ड्राइवर का आपने प्रबन्ध कर लिया या कोई टैक्सी कर ली, दो-तीन दोस्तों को साथ लिया, या आप जोड़े से जा रहे हैं, एक परिचित जोड़ा और ले लिया और एक निश्चिंत प्रोग्राम बनाकर निकल पड़े। आपका प्रोग्राम एक सीमित समय तथा एक पूरे प्रदेश या उसके कुछ प्रमुख ऐतिहासिक एवं धार्मिक स्थानो को देखने का है। इसके लिए एक रोड्स मैप की पुस्तक अपने साथ रखना कभी न भूलें, दूसरे आप एक अच्छे ड्राइवर हैं लेकिन फिर भी लम्बे सफर में एक ड्राइवर साथ होना

आवश्यक है या फिर आपके सभी साथी गाड़ी चलाना जानते हों जिससे वे बारी-बारी से चला सकें। मैंने स्वयं इस प्रकार अपने देश के लगभग दो तिहाई भाग को देख लिया है। हर जगह ठहरने की, इच्छानुसार खाने-पीने की तथा गाइड की व्यवस्था हो जाती है। कोई परेशानी नहीं होती। थोड़ा आपको सावधान जरूर रहना होगा। एक बार तो मैं अपनी पत्नी तथा अपने दो दोस्तों के जोड़ों के साथ 25 दिन तक उत्तर प्रदेश, नेपाल तथा बिहार के प्रमुख स्थानों पर घूमा। हर जगह नए-नए अनुभव हुए तथा सभी जगह सज्जन तथा हमदर्द लोग मिले। नेपाल में जब हम काठमांडू में घुसे तो पहली चुंगी पर ही एक जवान लड़का जो 20-21 वर्ष का था खड़ा हुआ मिला। रात्रि के लगभग 10 बजे थे, चारों तरफ अँधेरा था। मैंने उस लड़के को बुलाया और बोला, "बेटे, हम भारत से आए हैं और तुम्हारा देश देखना चाहते हैं, क्या तुम हमारी कुछ सहायता कर सकते हो।" वह बोला, "मैं गाइड हूँ, आपको सारा देश दिखा सकता हूँ। यदि आप मुझ पर विश्वास करें।" मैंने कहा, "देखो बेटे, तुम मेरे पोते के बराबर हो। मैं तुम पर विश्वास करूँगा, लेकिन शर्त यह है कि तुम मुझसे पैसे तय नहीं करोगे, जो मैं तुम्हें दूँगा, वही तुम्हें स्वीकार करना होगा।" वह हँसने लगा और बोला, "ठीक है बाबा, आपकी बात मुझे स्वीकार है। इस प्रकार रिश्ता कायम करने के पश्चात मैंने उसे गाड़ी में बैठा लिया और उससे सबसे पहले कहीं ठहरने तथा भोजन का प्रबन्ध करने को कहा। वह हमें एक ऐसे होटल में ले गया जहाँ आराम से गाड़ी खड़ी की जा सकी तथा भोजन का भी प्रबन्ध हो गया। मैंने उससे कह दिया था कि किसी भी मंहगे होटल में हम नहीं ठहर सकेंगे। उसने इस बात का पूरा ध्यान रखा और जब तक हम नेपाल में रहे वह हमारे साथ रहा। रात को चला जाता और प्रातः निश्चित समय पर आ जाता। कई दिन के पश्चात जब हमने नेपाल छोड़ा तो ड्राइवर को बिहार में घुसने की सीधी सड़क बताकर, जो मैंने दिया, उसे बिना गिने, चुपचाप लेकर अभिवादन करके चला गया। मैं समझता हूँ मैंने भी उसे शायद उसकी आशा से अधिक ही दे दिया था।

एक तीसरा तरीका यात्रा का प्राइवेट व्यक्तियों द्वारा बस से यात्रा कराने का है। ये लोग यात्रियों की संख्या के अनुसार कई-कई बसों का प्रबन्ध करते है। समय, स्थान तथा व्यय सब निश्चित होता है। ये स्वयं बस द्वारा नगर में सब जगह दिखाते हैं तथा ठहरने और भोजन का प्रबन्ध करते हैं। प्रायः रसोइए तथा भोजन सामग्री इनके साथ रहती है। धर्मशाला अथवा होटलों में ठहरने का प्रबन्ध किया जाता है। अनुभवी प्रबन्धक प्रत्येक शहर में जिसे देखना होता है, पहले से ही अपने आदमी भेजकर धर्मशालाएँ या होटल बुक करा देते हैं जिससे गाड़ी सीधे

वहीं पहुँचती है और आराम से ठहरना हो जाता है। इसी प्रकार रसोइए भोजन तैयार करते रहते हैं और यात्री दर्शनीय स्थलों को देखने निकल पड़ते हैं। एक बार मैंने इस प्रकार की यात्रा द्वारा हिमाचल प्रदेश देखा। वहाँ हमने शिमला, कुल्लू, मनाली, चम्बा, डलहौजी तथा खजियार देखा तथा रोहतांग दर्रे भी गए। प्रकृति का सौन्दर्य और वहाँ के भोले-भाले मूल बाशिन्दों को देखकर मन प्रफुल्लित हो उठा। घने जंगल, मन को मोहित करने वाले, शोर करते फेनिल झरने, ऊँची-ऊँची चोटियाँ, हरे-भरे पहाड़, गहरी खाइयाँ और हरित वादियों ने हम सभी को रोमाञ्चित कर दिया। सात देवियों के भी हमने दर्शन किए और लौटते समय जम्मू में वैष्णो देवी तथा सहारनपुर में शाकुम्भरा देवी के दर्शन करके आत्मिक भूख को तृप्त किया। यात्रा बहुत अच्छी रही, लेकिन मैंने यह महसूस किया कि ऐसी यात्राओं मे आप अपनी मर्जी नहीं चला सकते। जो खाना दिया जाएगा वही खाना पड़ेगा, कितनी ही बार मैंने और पत्नी ने खाना नहीं खाया क्योंकि पूरी-कचौड़ी हम लोग पसन्द नहीं करते। हमने बाजार से फल इत्यादि लेकर काम चलाया। इसी प्रकार ठहरने का प्रबन्ध भी बढ़िया नहीं लगा। जगह बता दी गई, अब जो पहले हाथ मार ले, वही उसकी, शेष जहाँ पड़ सकें। एक-दो जगह हमने अलग होटल के कमरे लिए। यदि आपका मन रुकने का है, आप थक गए हैं तो आप ऐसा नही कर सकते। प्रोग्राम के अनुसार आपको चलना होगा।

एक बार हमने इसी प्रकार से चारों धाम की यात्रा की, बद्रीनाथ, केदारनाथ, गगोत्री, तथा यमुनोत्री। रास्ते में कर्ण प्रयाग, देव प्रयाग, रुद्र प्रयाग, सोन प्रयाग इत्यादि भी देखे। यहाँ आकर हमें यह महसूस हुआ कि प्रकृति जितनी सुन्दर, आकर्षक और भव्य है, उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। चारो तरफ हरियाली-ही-हरियाली, सैकड़ों, हजारों तरह के वृक्ष लताएँ। पहाड़ों की चोटियाँ इतनी ऊँची कि आपका सर बिल्कुल पीछे पीठ से जा लगे, जैसे आकाश को ही छू रही हो और घाटियाँ इतनी गहरी कि देखते हुए भी डर लगे, उनके बीच में शोर मचाती, गरजती, उछलती नदियाँ। देखते-देखते आप इतना खो जाएँगे कि यही पता नहीं चलेगा कि मंजिल कब आ गई। यह विशालता, यह असीमित सौन्दर्य, ये विभिन्नताओं में आपसी समन्वय और सामंजस्य आपके हृदय और मस्तिष्क को भी ऐसा ही विस्तृत, सहिष्णु, सामंजस्यपूर्ण तथा गम्भीर बना देगा। क्या प्रकृति इसलिए आकर्षक एवं सुन्दर है कि कोई उसे देखे और प्रशंसा करे, नहीं यह उसका स्वाभाविक रूप है। आप वहाँ हों या न हों, उसे देखने जाएँ या न जाएँ, वह उसी प्रकार फैली पड़ी रहेगी अपने में ही मस्त गम्भीर और खोई हुई उसका यह गुण आपको भी

प्रभावित करेगा। लौटकर जब आएँगे तो निश्चित रूप से आपके विचारों में परिवर्तन होगा।

आज कल प्रत्येक देश में टूरिज्म विभाग होता है। वह अपने ही देश के नहीं, दूसरे देश के लोगों को भी अपने देश में घूमने के लिए प्रत्येक प्रकार की सुविधाएँ उपलब्ध कराते हैं। विदेशी मुद्रा कमाने का यह एक प्रमुख साधन है। इससे भी आप लाभ उठा सकते हैं। यह विभाग ही आपको ट्रेन, बस अथवा हवाई यात्रा द्वारा दर्शनीय स्थलों तक पहुँचाने तथा दिखाने का प्रबन्ध करेगा। आपके ठहरने का प्रबन्ध तथा आपकी रुचि के अनुसार भोजन भी उपलब्ध कराएगा। ये यात्राएँ खर्चीली तो अवश्य होती हैं जिन्हें सामान्य व्यक्ति सहन नहीं कर सकता, लेकिन अत्यन्त सुविधाजनक होती हैं, क्योंकि आप तो पूरी तरह निश्चिंत होते हैं। आपकी प्रत्येक आवश्यकता का ध्यान दूसरे लोग रखते हैं।

हमारे यहाँ अत्यन्त प्राचीन काल से यात्राओं का महत्त्व रहा है। लेकिन इन यात्राओं का उद्देश्य मनोरंजन न होकर धर्म होता था। हमारे देश में शायद ही कोई स्थान ऐसा हो जहाँ पर किसी-न-किसी देवी-देवता का प्राचीन मन्दिर या पीठ न हो अथवा ऋषि-मुनियों का तपस्थली न रहा हो अथवा पौराणिक तथा रामायण एव महाभारत काल की घटनाओं से न जुड़ा हो। आजादी के दीवानों के बलिदानों और शहीदों की स्मृति से न सजा हो। हमारे पहाड़ और नदियाँ, घाटियाँ और मैदान, ग्राम और नगर हमारी सभ्यता और संस्कृति के चिह्नों से भरे पड़े हैं। हमारा सारा देश ही एक पवित्र तीर्थ के समान है। इस आयु के आने पर प्रायः बुजुर्ग यात्रा के लिए निकल पड़ते थे। उनकी यह यात्रा धर्म के लिए होती थी। पूरी श्रद्धा और विश्वास से होती थी। यह एक तपस्या थी क्योंकि उस समय यात्रा के साधन कुछ नहीं थे। सडकें भी नहीं थीं, जो कुछ थीं वे सुरक्षित भी कम थीं। यात्री प्रायः पैदल समूह बनाकर चलते थे। वे सब सम्बन्धियों से मिलकर इस तरह से जाते थे जैसे अन्तिम रूप से विदा हो रहे हों। महीनों और वर्षों में वापिस आ गए तो आ गए नही तो धर्म-मार्ग में बलिदान हो गए। कोई तरीका ऐसा नहीं था कि उनके जाने के पश्चात यह पता लग सके कि वे कहाँ हैं। आज यह सब परेशानी नहीं है, आप कही भी दुर्गम-से-दुर्गम स्थान में हजारों मील दूर ही क्यों न हों क्षणभर में एस. टी. डी. अथवा मोबाइल्स द्वारा अपनी कुशलता की सूचना अपने सम्बन्धियों के पास भेज सकते है। महीनों और वर्षों की बजाय कुछ ही घण्टों अथवा दो-चार दिन में किसी भी दर्शनीय धार्मिक, ऐतिहासिक तथा प्राकृतिक स्थल पर पहुँच सकते हैं तथा अस्वस्थ होने पर कोई भी आपके पास इसी प्रकार आ सकता है

जो व्यक्ति अपने देश को देखने के बजाय, आर्थिक रूप से समर्थ होने पर दूसरे देशों को, पत्र-पत्रिकाओं में पढ़-पढ़कर उनकी चमक-दमक से प्रभावित होकर देखने के लिए निकल पड़ते हैं, वे प्रायः बहक जाते हैं और ऐसा समझने लगते हे कि हमारा अपना देश बाहर के देशों के सामने कुछ भी नहीं है। निश्चित रूप से प्रत्येक देश की अपनी सभ्यता और संस्कृति है। उनके यहाँ भी अनेक विद्वान, वीर तथा तपस्वी स्त्री-पुरुष हुए हैं। उनकी पीढ़ियों ने भी अपने यहाँ एक-से-एक शानदार धर्मस्थल, महल, किले, बाग और बगीचे बनाए हैं तथा प्राकृतिक तक सौन्दर्य को और निखारने का प्रयास किया है। लेकिन यदि आपने अपने देश को नहीं देखा है तो यह ऐसे ही होगा जैसे कोई व्यक्ति अपनी थाली में परोसे गए व्यंजनों को न देखकर दूसरे की थाली को देखे कि उसमें क्या-क्या है, और उसी में बहक जाए। यदि आपने पहले अपने यहाँ के मन्दिरों और महलों, किलों और विजय-स्तम्भों, झीलो ओर झरनों, और पहाड़ों के प्राकृतिक और धार्मिक सौन्दर्य को परख लिया है तो एक कसौटी होगी आपके पास। आप तुलना कर सकेंगे, वस्तुओं और घटनाओं की और तब आपके निर्णय सही और सन्तुलित होंगे। इसलिए समय मत खोइए, जवानी तो कर्म और कर्त्तव्य में निकल गई। इस वृद्धावस्था को मत जाने दीजिए, धार्मिक हो या ऐतिहासिक, मनोरंजन हो या केवल जिज्ञासा, यात्रा कीजिए, समय का सदुपयोग कीजिए और आन्नद उठाइए।

भ्रमण से अनेक प्रकार से आपको सन्तोष और आनन्द की प्राप्ति होगी। सर्वप्रथम आप घरेलू चिन्ताओं और व्यर्थ की परेशानियों से बच जाएँगे। पहले जब बैलगाड़ियों का रिवाज अधिक था और किसान अधिकतर अपनी उपज उन्हीं के द्वारा शहर में लाया करते थे तो उनकी गाड़ियों के नीचे, उनसे हिला हुआ गाँव का कुत्ता भी पूंछ उठाकर चला करता था। लोग कहते थे कि यह समझता है कि जैसे यह ही गाड़ी को खींच रहा है। यही हालत हमारी है। सारी जिम्मेदारियाँ बेटे-पोतो ने सम्भाल रखी हैं। वे ही सब कुछ कर रहे हैं लेकिन फिर भी आप खामखाह चिन्ता मे घुले जा रहे हैं। कभी दुकान पर जाते हैं तो कभी बच्चों से पूछते हैं। अरे उन्हे 'स्याह-सफेद' कुछ भी करने दीजिए। देखिए तो सही कि उनके कन्धे मजबूत हुए है या नहीं। कुछ दिन के लिए बाहर निकलेंगे तो उन्हें भी आजादी मिलेगी। अपने निर्णय स्वयं करेंगे। आपके पश्चात भी तो वे ही सम्भालेंगे, तब आप थोड़े ही स्वर्ग या नरक से जहाँ भी आप पड़े होंगे आ पाएँगे। तो पहले से ही क्यों नहीं उन्हें अवसर देते कि आपकी अनुपस्थिति में वे कैसे चलते हैं। आप बाहर निकलेंगे, तो आप व्यर्थ की चिन्ताओं और तनावों से जो आपने बिना जरूरत ओढ़ रखे हैं मुक्त हो जाएगें

तथा आपको धर्म की क्रियात्मक रूप से प्राप्ति होगी, शान्ति और सन्तोष मिलेगा। यदि आपकी धर्म में रुचि है तो आपको पुण्य प्राप्त होगा। आपका मन कुछ समय के लिए ही सही ईश्वर की और सत्य की ओर मुड़ जाएगा। हो सकता है यात्रा के दौरान कोई ऐसा महापुरुष मिल जाए जो आपकी जीवन-धारा को ही बदल दे।

जब आप घर पर थे तो सारे दिन खाली पड़े उकता जाते थे, सोचते थे क्या करे, कहाँ जाएँ। जान-पहचान के कुछ निश्चित लोग होते हैं, उन्हें रोज-रोज आप परेशान नहीं कर सकते। फिर जाएँगे भी तो कितनी देर के लिए बाकी समय क्या करेगे। जब आप यात्रा करेंगे तो जितने भी आदमी साथ होंगे, स्वभाव उनके कैसे भी हों, लेकिन उस समय तो उन सभी का उद्देश्य एक ही है अर्थात दर्शनीय स्थलो को देखना। यदि आप थोड़े से भी सामाजिक हैं तो आपके अनेक नए मित्र बन सकते हैं जो लौटने पर आपको हँसी-खुशी से समय बिताने में सहयोग दे सकते है। जब भी मैंने कभी और लोगों के साथ यात्राएँ की हैं, हमेशा एक-दो दोस्त नए बना लिए हैं जो मेरे साथ अन्तिम क्षण तक के लिए जुड़ गए हैं। हमारा एक-दूसरे के यहाँ आना-जाना बराबर बना रहता है। इससे यह हुआ कि घर की परेशानियो से बच गए जो हमने व्यर्थ में अपनी समझ रखी थी, थोड़े दिन का समय भी कट गया तथा नए मित्रों की प्राप्ति भी हो गई।

बाहर निकलकर नए-नए अनुभव होते हैं। एक बार मद्रास में जब हम कुछ यात्री घूम रहे थे तो कुछ छात्रों ने हमें घेर लिया और अंग्रेजी में हमसे बातें करने लगे। इत्तफाक से मैं ही एक ऐसा व्यक्ति था जो उनसे अंग्रेजी में भी बात कर सकता था। मैंने उनके प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दिया और बाद में मैं उनसे हँसते हुए बोला कि मैं जानता हूँ कि आप हिन्दी भी बोल सकते हैं और समझ भी सकते हैं, लेकिन आप जान-बूझकर नहीं बोल रहे हैं। मेरा लहजा बहुत ही मित्रतापूर्ण था। वे सब मुस्कराने लगे। तब मैंने उनसे हिन्दी में कहा कि "देखिए आपके सारे नगर में या तो तमिल भाषा के बोर्ड लगे हैं या फिर अंग्रेजी के या दोनों के। अपने ही देश के जो यात्री आपके यहाँ दर्शनीय स्थलों को देखने आते हैं वे कैसे समझें कि उन पर क्या लिखा है। आपसे पूछा नहीं सकते क्योंकि इन दो भाषाओं के अतिरिक्त अपनी राष्ट्रभाषा को जानते हुए भी आप उसमें जवाब नहीं देंगे। यह कैसी हठ है। फिर सारे देश में एकता कैसे बनेगी। यह "विभिन्नता में एकता" की भावना कैसे पनपेगी? वे सब चुप खड़े हुए सुनते रहे। बाद में मैं हँसते हुए बोला कि "यह प्रोफेसरी का पेशा आदमी को अधिक बोलने वाला बना देता है और दुर्भाग्य से मै भी एक कॉलेज में प्रोफेसर हूँ " वे सब खूब हसे और फिर उनमें से कइयों ने मुझसे

हिन्दी में ही बात की। वहीं पर हमारे एक साथी की अचानक तबियत खराब हो गई। हम उन्हें एक डॉक्टर के यहाँ ले गए, डॉक्टर ने तुरन्त उन्हें अटैंड किया। इन्जेक्शन दिया, दवाए दीं तथा दो घण्टे तक अपने यहाँ ही लिटाए रखा। जब उनकी तबियत काफी ठीक हो गई तो हमने लौटते समय डॉक्टर को उनकी फीस और दवाई की कीमत देनी चाही, लेकिन उन्होंने किसी दशा में भी नहीं ली। कहने लगे, "आप यात्री ही नहीं, हमारे मेहमान हैं। मैं आपसे पैसे नहीं ले सकता। यह मेरा सौभाग्य है कि मैं आपकी सेवा कर सका।" मेरा यह अनुभव है कि हमारे देश में हर जगह, हर तरह के आदमी मौजूद हैं। आपका व्यवहार, आपके बोलने का तरीका ओर आपकी भावना निश्चित ही दूसरों को प्रभावित करती है। मुझे अपनी अनेकों यात्राओं मे कभी भी और कहीं भी किसी से कोई शिकायत नहीं हुई बल्कि हर जगह अनजान लोगों से सहायता, सहयोग और श्रद्धा मिली। एक बार गोरखपुर में रात्रि के समय हम जैसे ही घुसे, हमारी कार पन्चर हो गया, पेट्रोल भी समाप्त हो गया। हम सभी बहुत परेशान कि क्या करें क्योंकि पेट्रोल पम्प का पता ही नहीं था, न हमारे पास कोई केन था। पहिया तो ड्राइवर ने बदल दिया, सोचा दूसरे दिन स्टेपनी ठीक करा लेगे। एक सज्जन व्यक्ति हमारे पास से गुजरे, मैंने उनसे अपनी समस्या बताई, वे बोले कि "आप हमारे साथ चलें, मैं आपको केन भी दिलवा दूँगा और पेट्रोल भी।" कुछ दूर जाने के पश्चात उन्होंने दोनों चीजें दिलवा दीं। यद्यपि उन दिनों रात्रि मे बिना गाड़ी के पेट्रोल मिलना कठिन था। वे हमारे साथ ही वापिस आए और कहने लगे कि आप कहाँ ठहरे हुए हैं, मैंने उन्हें बताया कि अभी तो हम आए हैं, हमें पता नही कि हम कहाँ ठहरें। वे हमारे साथ ही गाड़ी में बैठ गए और गुरु गोरखनाथ धाम के पास ही एक धर्मशाला में ठहरा दिया। लगभग ग्यारह, बारह बजे तक वे हमारे साथ रहे और फिर चुपचाप चले गए। मैंने उनको बहुत-बहुत धन्यवाद दिया। तो यदि आप अपनी गाड़ी से या टैक्सी से जाते हैं तो हर जगह आपको बिना किसी स्वार्थ के सहायक मिल जाएँगे। बाहर सफर में हमेशा अपने खाने-पीने का ध्यान रखना चाहिए। यह नहीं सोचना चाहिए कि यहाँ जो भी चीज बढ़िया बनती है उन्हे खाकर देखा जाए। यदि खाने-पीने का बहुत शौक हो, तो संयम बरतें, चख लें, पेट न भरें। यदि बीमार पड़ गए तो यात्रा तो समाप्त हो ही जाएगी, साथियों को भी बहुत परेशानी होगी।

बाहर निकलकर ऐतिहासिक स्थानों की विशालता और भव्यता को देखकर आप आश्चर्यचकित रह जाएँगे। ऐसी सुन्दर और बारीक कारीगरी मिलेगी कि उन स्वर्गीय कारीगरों के आगे सर झुकाने को जी करेगा टीपू सुल्तान का लकडी से

निर्मित महल एक अद्वितीय नमूना है। मन्दिरों की कारीगरी तो बस देखते ही बनती है। दक्षिण हो या उत्तर, पूरब या पश्चिम कहीं भी चले जाइए पत्थर, लकड़ी, या धातु से निर्मित मूर्तियाँ, मन्दिर और महल तथा इतनी बारीकी तथा सुन्दरता से बनाए गए हैं कि शिल्पकारों की कल्पना बस देखते ही रह जाएँ। माउण्ट आबू में दिलवाडा के मन्दिर जिसने नहीं देखे वह समझों कला को समझ ही नहीं सकता। महाबलेश्वर के मन्दिर जो एक पत्थर की चट्टान में से ऊपर से नीचे तक छैनी और हथौडे से काटकर बनाए गए हैं तथा बाद में उन्हें अन्दर से काटकर गर्भगृह का निर्माण किया गया है, कमाल का शिल्प है। इसी प्रकार ऐलौरा और अजन्ता की गुफाओं की चित्रकारी देखते ही बनती है। यह सारा देश संगीत, नृत्य, चित्रकारी तथा विभिन्न प्रकार के कलाओं के नमूनों से भरा पड़ा है। उन्हें देखिए और अपने बुजुर्गों को सराहिए। तभी आप समझ पाएँगे कि हम क्या थे और अब क्या हो गए हैं। हमारा इतिहास प्रत्येक रूप से इन उपरोक्त सभी स्थानों में मौजूद है। ऐतिहासिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक ज्ञान में तो आपकी वृद्धि होगी ही, साथियों के साथ हँसी-खुशी से आपका समय बीत जाएगा। आपका मन जो एक ही जगह पड़े-पड़े, एक ही रूटीन मे समय गुजारते हुए उकता गया था, उबाऊपन महसूस करता था, इतनी नई-नई चीजों को देखकर, नए-नए लोगों, उनकी वेशभूषा, खान-पान, रस्मों-रिवाज देखकर प्रफुल्लित हो उठेगा, और सोचेगा कि आपने भ्रमण करने का पहले से क्यों नही स्वभाव बनाया। यह भिन्न-भिन्न प्रकार की जानकारियाँ आपके ज्ञान में, अनुभव मे वृद्धि करेगी तथा आपका मनोरंजन होगा जो कि मनुष्य को आशावादी, उत्साही तथा जीवन्त रखने के लिए आवश्यक हैं।

12

निरन्तर व्यस्त रहें

"आपको धन की आवश्यकता नहीं है, न सही लेकिन अपने स्वास्थ्य की तो आवश्यकता है। यदि युवावस्था से ही आपका स्वास्थ्य ठीक रहा है तो यह आवश्यक नहीं कि इस आयु में भी खाली बैठे रहने पर आपका स्वास्थ्य ठीक रहेगा।"

भौतिक दृष्टि से व्यस्त रहने का अर्थ यह है कि हम किसी-न-किसी काम में लगे रहें, खाली न बैठें। कुछ लोग जिनके पास कोई काम नहीं होता, सारा दिन व्यर्थ में ही खो देते हैं। इन्हें आप 'ढलुआ' कह सकते हैं, बीवी-बच्चों को डाँटते-फटकारते रहेंगे, उनके कामों में कोई-न-कोई कमी निकालते रहेंगे या फिर निठल्ले इधर-उधर घूमने, फिरने, लेटने, बैठने या सोने में सारा दिन गुजार देंगे। उकता गए तो घर से निकल पड़े। कभी किसी परिचित के पास, कभी दूसरे परिचित के पास पहुँच गए और उसका दिमाग चाटते रहे। सभ्यतावश वह आपसे कुछ नहीं कह पाएगा लेकिन मन-ही-मन आपको कोसता रहेगा कि कब आपसे उसका पीछे छूटे और वह अपने काम में लगे। आपके पास तो कोई काम है नहीं, लेकिन वह तो बेचारा अपनी घरेलू जिम्मेदारियों में फँसा है। हमारी कॉलोनी में एक ऐसे ही अधेड़ व्यक्ति हैं, उनका लड़का समर्थ है, वह सब काम सम्भाले हुए है। उन सज्जन का काम केवल इधर-उधर सूंघते हुए फिरना है। कभी किसी के घर में घुस जाएँगे तो घण्टों में निकलेंगे। यह भी नहीं सोचेंगे कि घर में उस समय कोई पुरुष है या नहीं, महिलाओं से ही बात बनाते रहेंगे। इस घर की बात, उस घर में और उस घर की बात इस घर में

कहते फिरेंगे। छोटी-छोटी बातों का बतंगण बना देंगे। उनसे आप कभी किसी की प्रशंसा नहीं सुन सकते, उनका मुख्य काम छिद्रान्वेषण है। अब व्यस्त तो ये सभी हैं लेकिन इसको क्या आप व्यस्त रहना कहेंगे। यह उन्होंने समय नही बिताया बल्कि समाज में अस्त-व्यस्तता पैदा की, जो कानूनी दृष्टि से अपराध नहीं लेकिन नैतिक दृष्टि से पाप है, गुनाह है। इसका अर्थ यह है कि हम व्यस्त रहना उसे कहेंगे जिससे दूसरों को परेशानी पैदा न हो। आपका शरीर और मन स्वस्थ रहे, आपका समय शान्तिपूर्वक व्यतीत हो जाए और आपके परिवार तथा परिचित लोगों को आपकी वजह से शर्मिंदगी और हैरानी पैदा न हो।

कभी-कभी मनुष्य ऐसे काम अपना लेता है जो उसके स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचाते हैं। वास्तव में इस आयु में यदि हम रोगी जो जाते हैं तो हमारे परिवारवालो को बहुत परेशानी होती है। यदि गम्भीर रूप से हम बीमार नहीं हैं तो युवावस्था मे तो थोड़ा-बहुत अपने आप भी कर लेते हैं। जैसे डॉक्टर के पास स्वयं चले गए, लौटते मे दवा या फल आदि ले आए, चुपचाप लेटे रहे तथा निरोगी हो जाने पर बहुत शीघ्र शरीर में जो कमी, बीमारी के कारण, पैदा हुई थी उसे पूरा कर लेते हैं। लेकिन वृद्धावस्था में थोड़ी-सी भी बीमारी शरीर को निढाल बना देती है, सारी देखभाल परिवारवालों को ही करनी पड़ती है तथा बीमारी के कारण शरीर में उत्पन्न हुई कमी आसानी से तथा शीघ्र पूरी होने का प्रश्न ही नहीं है। मेरे एक परिचित को जवानी मे उपन्यास पढ़ने का शौक था, लेकिन समय कम मिलने के कारण मुश्किल से ही पूरा होता था, अवकाश ग्रहण करने के पश्चात उन्होंने खुलकर खेलने का प्रयास किया, उनके कमरे में जहाँ भी देखो उपन्यास ही पड़े रहते थे। जब भी मैं उनके पास पहुँचता, उन्हें बिस्तर पर लेटे हुए उपन्यास ही पढ़ते हुए पाता। उनका दुर्भाग्य यह था कि उनकी पत्नी का स्वर्गवास काफी पहले हो चुका था। उनके बेटे को उनसे कुछ कहने का साहस नहीं था। लेटे-लेटे पढ़ने में यह होता है कि व्यक्ति उपन्यास के दिलचस्प विषयों में इतना खो जाता है कि एक ही करवट पड़े-पड़े घण्टों हो जाते है। कितने ही बरसों तक उनका यही सिलसिला चला। आखिर दो बार फालिज पडा, बच्चों ने बहुत इलाज कराया तब जाकर ठीक हुए। अब उन्हें एक दुकान करा दी गई है जिस पर बैठने लगे हैं।

एक दूसरे सज्जन ठेकेदारी का काम करते थे, खूब व्यस्त रहते थे। जैसे-जैसे आयु बढ़ती गई, मन भागदौड़ से उकता गया, आखिर बड़े बेटे को काम सौंप दिया और स्वयं घर पर रहने लगे कुछ दिन पश्चात ही यह समस्या पैदा हुइ कि कैसे

समय कटे। पैसे वाले आदमी थे, कोठी भी खूब बड़ी थी। कुछ दोस्त-अहबावो ने आना शुरू किया और जूए की महफिल जमने लगी। सुबह से रात तक जूआ। केवल खाना खाने के लिए लोग जाते और फिर शाम को वापिस आ जाते। चार लोग कुर्सियों और सोफे पर बैठते और वह साहब तख्त पर गाव-तकिया लगाए बाई करवट से कुछ उठे हुए, लेटकर खेलते। वर्षों की इस बैठक का नतीजा यह है कि पीछे नीचे की और रीढ़ की हड्डी में दर्द रहने लगा है। चलना-फिरना कठिन हो गया है। पौत्र ही उन्हें अपनी मोटर साईकिल पर किसी तरह बैठाकर इधर-उधर आवश्यकतानुसार ले जाता है।

यदि आप अपने चारों ओर आँख खोलकर आस-पास में देखें तो ऐसे बहुत से उदाहरण आपको मिल जाएँगे। जब लोगों ने सेवानिवृत होने के पश्चात काम तो ढूढा लेकिन सोच-विचार कर नहीं। न तो आपने स्वास्थ्य का ध्यान रखा और न अपने पारिवारिक जनों की परेशानियों का। जिस काम में हम लगे थे और जिसमें हमने निपुणता प्राप्त कर ली थी क्यों न उससे मिलता-जुलता ही काम ढूंढा जाए। एक साहब एक इण्टर कॉलेज में प्रधानाचार्य थे, उस विद्यालय के छात्र तथा अध्यापक दोनों ही थोड़ा स्वतन्त्र प्रकृति के थे। आसानी से कोई व्यक्ति उन पर काबू नही पा सकता था, लेकिन इन साहब ने अत्यन्त व्यवहार-कुशलता के साथ विद्यालय मे अनुशासन स्थापित किया तथा विद्यालय की बोर्ड के परीक्षाफलों को पूर्व से बहुत कुछ सुधार दिया। परिणाम यह हुआ कि उनका नाम चारों ओर प्रसिद्ध हो गया। रिटायर होते ही एक विद्यालय में जो केवल आठवीं कक्षा तक था उन्हें खुशामद-दरामद करके ले लिया गया। आज वह विद्यालय इण्टर कॉलेज है तथा प्रत्येक क्षेत्र में उसका नाम है। यह सब उनकी योग्यता, परिश्रम और साधनों का ही परिणाम है। तो काम आपका ऐसा होना चाहिए जो आपके लिए भारी न हो, आपकी रुचि के अनुसार हो तथा जिससे दूसरों का भी हित हो।

इसी प्रकार एक सज्जन हिन्दी, संस्कृत के विद्वान थे। वे एक कॉलेज में प्रोफेसर थे। अवकाश ग्रहण करते ही उन्होंने एक सामाजिक संस्था में सदस्यता ग्रहण कर ली। वे अत्यन्त विद्वान, देशभक्त तथा धर्मात्मा व्यक्ति हैं, अत्यन्त सरल, हृदय, सीधे-सादे, संन्यासी के समान, बहुत ही अच्छे कवि तथा प्रभावशाली वक्ता हैं। जब बोलने खड़े होते हैं तो श्रोताओं को मन्त्र मुग्ध कर देते हैं। संस्था के और उनके उद्देश्य समान हैं। राष्ट्रीय हित, समाज सुधार एवं उत्थान तथा नैतिकता और धर्म की सच्ची स्थापना ही उनका उद्देश्य है। इस समय दूर-दूर तक उनका नाम है। उनका यह आखिरी समय कितना सुन्दर उपयोगी और कल्याणकारी है। हम भी ऐसा

ही, इससे मिलता-जुलता ही कोई कार्य क्यों न ढूंढे और उसमें व्यस्त रहें। यदि ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि हम में न तो इतना साहस है और न इतने योग्य है तो कम-से-कम दूसरों पर भार तो न बनें।

आप कितना ही न चाहें आपके जीवन में एक समय ऐसा आएगा जब आप देर-सवेर अपनी इच्छा से या दूसरों के द्वारा क्रियाशीलता से अवकाश ग्रहण करा दिए जाएँगे। एक स्थिति तो यह है कि आप सरकारी अथवा अर्ध-सरकारी सस्थानों में सर्विस करते थे। एक निश्चित आयु आने पर आप सेवानिवृत्त कर दिए गए और आपकी पेंशन बाँध दी गई। दूसरी स्थिति यह है कि आपका अपना निजी काम है उसमें आप उस समय तक लगे रह सकते हैं जब तक कि आपका मन करे या आप आवश्यक समझें। यह दूसरी बात है कि आपका स्वास्थ्य ही खराब हो जाए और आप काम करने के योग्य न रहें या आप स्वयं ही काम छोड द या फिर आप अब ऐसा सोचने लगे हैं कि बहुत दिन काम कर लिया, अब जरा घूमा-फिरा जाए या धर्म कमाया जाए क्योंकि आपके बच्चों ने आपका काम अच्छी तरह सम्भाल लिया है। एक बात और भी हो सकती है कि आपके बच्चे जिन्हे आप दुकान या फैक्टरी या किसी उद्योग-धन्धे पर बैठाने लगे थे और जिन्होंने बडी खूबी के साथ काम को उठा लिया था, उसे आपके समय से अधिक उन्नति दे दी थी, अब आपका वहाँ बैठना पसन्द नहीं करते। व्यापार, उद्योग या खेती के तरीके अब बदल गए हैं जिनके साथ उनके अनुसार आप अब नहीं चल सकते। अत: आप घर पर खाली बैठे हुए हैं।

एक तीसरे व्यक्ति वे होते हैं जिन्हें भगवान ने खूब सम्पन्न बना रखा है। उनके पुरखों ने उनके लिए अथवा और उनसे आगे की पीढ़ियों के लिए खूब धन-सम्पत्ति, जमीन-जायदाद एकत्रित कर छोड़ी थी, इसलिए अब उसकी तरफ से तो वे निश्चिंत हैं बस समय काटने के लिए कुछ चमचों की तथा निठल्ले लोगों को इकट्ठा कर रखा है। गप्पशप्प और हा, हू में समय व्यतीत हो जाता है। यदि किसी कारण से कभी ये निठल्ले लोग नहीं आ पाते तो समय काटना ऐसे लोगों का कठिन हो जाता है। इस प्रकार किसी भी कारण से जो लोग इस आयु में क्रियाशील नही है उससे उन्हें तथा उनके परिवार एवं समाज को क्या हानि होगी तथा उनके व्यस्त रहने से उन्हें क्या लाभ होगा, इस पर विचार करें।

कहते हैं कि "खाली दिमाग शैतान का घर होता है" (An exmpty mind is a devil's workshop)। खाली दिमाग कब होगा, जब कुछ काम ही नही होगा काम होता तो उसमें व्यस्त रहते उसमें खोए रहते लेकिन जब बेकार बैठे

हैं तो सिवाए इधर-उधर की बातें सोचने के और क्या करेंगे, और सोचेंगे भी तो वही जिसका अब तक आपने अनुभव किया है अर्थात भूतकाल में जो कुछ आपके साथ बीता है। आपके परिवार ने, आपकी सोहबत ने, आपकी शिक्षा ने तथा आपकी परिस्थितियों ने आपके ऊपर अच्छे और बुरे, दैवी और आसुरी जो भी संस्कार डाले हैं, उसी प्रकार के विचार आपके मन में आएँगे। यह आकाश सूक्ष्म तरगों के रूप में विचारों से भरा पड़ा है। जिस प्रकार टी. वी. या रेडियो का रिसिवर इन्हें ट्यून्ड किए हुए यन्त्र द्वारा इच्छानुसार पकड़ता रहता है, उसी प्रकार हमारे स्वभाव में भी जो वृत्तियाँ प्रमुख होंगी जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, मत्सर, राग, द्वेष, उदासीनता और वैराग्य, प्रेम, प्रसन्नता, सहयोग और सहायता तो वह भी ऐसे ही विचारों को पकड़ेगा। वास्तव में अच्छे, और बुरे (दैवी तथा आसुरी) ही देवता और शैतान है।

खाली बैठे व्यक्ति के पास वर्तमान में तो कोई काम है नहीं इसलिए वह उपरोक्त ढंग से भूतकाल में घूमता रहेगा। जैसे उसके सामने अपने पुराने जीवन की एक फिल्म चल रही हो। कोई अच्छे काम या घटना याद आएगी तो हँसेगा, खुश होगा और जब अपनी गलत हरकतें या दूसरों के द्वारा दिए गए जख्म याद आएँगे तो बिसूरता रहेगा, पछताएगा या क्रोध में फुफकारता रहेगा। इससे तनाव पैदा होगा जो धीरे-धीरे विभिन्न बीमारियाँ जैसे ब्लड प्रेशर, शुगर, अल्सर, माइग्रेन, हार्ट अटैक इत्यादि पैदा कर देगा। आपकी जिन्दगी दूभर हो जाएगी, एक बोझ बन जाएगी, आपके लिए ही नहीं दूसरों के लिए भी। एक सज्जन जब रिटायर हुए तो बहुत दिनों तक घर में ही बैठे रहे। सरकारी नौकरी का यह दोष है कि उसमें मित्र नहीं बनते। आपके कार्यालय में कितने ही आदमी हों, उनमें पेशेवर प्रतिद्वन्द्विता बनी रहती है (professional rivalry) अवकाश ग्रहण करने के पश्चात प्रायः आपको एकाकी महसूस करने लगते हैं। यदि आपका ट्रांसफर होता रहा है और बच्चो को आपने अपने साथ बहुत कम रखा है तो उनके साथ भी सामंजस्य होना कठिन हो जाता है। इन सज्जन के साथ भी यही हुआ। हर समय बीवी-बच्चों के कामों पर नुक्ताचीनी करते रहते। घर का वातावरण अत्यन्त क्षुब्ध और सहमा-सहमा रहता। पत्नी और बच्चे सभी उनसे कम-से-कम बोलते तथा बचते, वे स्वयं भी परेशान हो गए। पढ़े-लिखे व्यक्ति थे, सोचने लगे क्या करें। खाली बैठे-बैठे भी उकता गए थे। आखिर फिर से किसी प्राइवेट जगह पर नौकरी की तलाश शुरू कर दी। उनका प्रयास रंग लाया और एक हस्पताल में कार्यालय प्रबन्धक बन गए। अब दोनों जगह शान्ति थी- घर में भी और साहब के मस्तिष्क

मे भी। फिर से एक रूटीन में घूमने लगे।

निश्चित रूप से इस वृद्धावस्था में युवाओं की भाँति आप कठिन काम नही कर सकते और न अपने मस्तिष्क पर अधिक जोर डाल सकते हैं, लेकिन हल्के-फुल्के काम तो आप कर ही सकते हैं। यदि दुबारा आप किसी प्रकार की भी सर्विस नहीं करना चाहते, तो ठीक है। आपको धन की आवश्यकता नहीं है, न सही लेकिन अपने स्वास्थ्य की तो आवश्यकता है। यदि युवावस्था से ही आपका स्वास्थ्य ठीक रहा है तो यह आवश्यक नहीं है कि इस आयु में भी खाली बैठे रहने पर आपका स्वास्थ्य ठीक रहेगा। आपकी सर्विस अथवा आपके निजी कार्य के कारण आपके जीवन का, नित्यप्रति का एक कार्यक्रम बना रहा जिसे खुशी-खुशी अथवा विवशतापूर्वक आपको उसे निभाना पड़ा तथा आपका मस्तिष्क भी निरन्तर अपने कार्य से सम्बन्धित विषयों में व्यस्त रहा। इस समय दोनों ही बातें समाप्त हो गई हैं। अतः उस अवस्था के अनुसार आपको एक दिनभर का कार्यक्रम बनाना होगा और तब आप देखेंगे कि जिन्दगी फिर ढर्रे पर चलने लगी है। यह दूसरी बात है कि आप समय के पाबन्द न रहें लेकिन कार्यों की एक व्यवस्था आपको अपनानी पड़ेगी। यह सोचना होगा कि कार्यो को एक के पश्चात एक किस प्रकार रखा जाए।

एक क्रमानुसार कार्यक्रम में आपको बता सकता हूँ जिसे अनुकूल लगने पर आप थोड़ा हेर-फेर कर अपना सकते हैं। प्रातः सवेरे पाँच के आस-पास उठिए, एक-दो गिलास ठण्डा पानी पीजिए और टहलने के लिए निकल जाइए। एक निश्चित दूरी तक अपनी सामर्थ्यानुसार टहलिए। लौटकर थोड़ी देर बैठिए, एक कप चाय पीजिए। यदि घर में कुछ पेड़-पौधे हैं या बाहर लॉन इत्यादि है तो यदि माली है तो उससे अपने सामने सफाई कराइए और यदि नहीं तो स्वयं कीजिए। तत्पश्चात शौच, स्नानादि से निवृत्त होकर थोड़ी देर भजन-पूजा कीजिए या यदि मन्दिर जाते हैं तो वहाँ जाइए। उसके बाद हल्का नाश्ता कीजिए। इस बात का ध्यान रखिए कि युवावस्था में जो आप पराँठे आदि का नाश्ता करते रहे हैं उसे यदि इस समय छोड़ दें तो बहुत अच्छा रहेगा। दूध, दलिया, फल, बिस्किट, रस, डबल रोटी के एक-दो पीस, मक्खन रुचि अनुसार चुनें। पेट को हल्का रखने का ध्यान रखें, यह नाश्ता है भोजन नहीं। इसके पश्चात लगभग एक बजे तक कोई काम करें। यदि अपना कोई काम है तो बराबर करते रहें, किसी भी दशा मे न छोड़ें। बीमार हो जाएँ तब विवशता है। यदि प्राइवेट नौकरी करते हैं तो करते रहें। अपने को स्वस्थ रखें ताकि लम्बी आयु तक सेवा कर सकें अवकाश ग्रहण के

विषय में सोचें भी नहीं। यदि दोनों में से कोई काम आपके पास नहीं है तो किन्हीं संस्थाओं से रुचि अनुसार जुड़ें। उनके कार्यों में पूरे मनोयोग से भाग लें। समाज हित का कोई कार्य करें। आज राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक तथा धार्मिक अनेक प्रकार के दल तथा संस्थाएँ हैं। उनमें से जिसमें आपकी रुचि हो, उससे जुड जाएँ और अपनी शारीरिक तथा आर्थिक स्थिति के अनुसार सहयोग करें। लगभग एक से दो के बीच में भोजन का समय रखें। यह भोजन भी हल्का-फुल्का सुपाच्य तथा थोड़ा होना चाहिए। ठूस-ठूसकर न भरें। उसके पश्चात अखबार या कोई अच्छी पुस्तक पढ़ें। कुछ देर सो जाएँ तो अच्छा है। शाम को पाँच और छह के बीच में फिर हल्का नाश्ता करें। चाय पीते हों तो एक कप चाय लें। पत्नी या मित्रों के साथ यह समय गुजारें अथवा उनसे मिलने जाएँ। लगभग आठ बजे पुन खाना लें। दोपहर के भोजन से इस समय एक चपाती कम होनी चाहिए अर्थात इस समय का भोजन दोपहर से हल्का होना चाहिए। भोजन के पश्चात थोड़ी देर टहलें घर में ही या बाहर। यदि टी. वी. देखने की इच्छा हो तो इस समय टी.वी देखें, खबरें सुनें, या कोई सीरियल या डिस्कवरी चैनल देखें। पढ़ने की इच्छा हो तो कोई अच्छी पुस्तक रुचि अनुसार पढ़ें या फिर भोजन करने से पहले थोड़ी देर भजन-पूजा करें। तत्पश्चात, यदि ऐसी व्यवस्था हो या आदत हो तो थोड़ा दूध इसबगोल या गुलकन्द या त्रिफले के चूरन के साथ लेकर आराम करें। लगभग दस और ग्यारह तक सो जाएँ।

अपने जीवन की एक मोटी-सी रूपरेखा जो मैंने इस लगभग अस्सी वर्ष की अवस्था में अपना रखी है आपको बताता हूँ। प्रातः पाँच बजे उठना तथा रात्रि में ग्यारह बजे तक सो जाना। नित्य प्रातः एक घण्टे टहलना, एक घण्टे पेड़-पौधों की तथा लॉन की देखभाल करना एवं पानी देना, दो समय चाय, दो समय दूध और एक समय केवल दोपहर का भोजन लेना। नित्य प्रातः तथा रात्रि में गुरु के द्वारा निर्देशित योग साधना को एक-एक घण्टे करना। प्रातः साढ़े दस से ठीक दो बजे तक लेखन कार्य करना तथा दो बजे भोजन करके शाम पाँच बजे तक आराम करना या सोना। नित्य फलों का सेवन तथा भोजन में सलाद मिल जाए तो अच्छा है। भोजन के पश्चात दोनों समय लघुशंका अवश्य जाना तथा पेट भारी लगने पर इसबगोल एक छोटा चम्मच रात्रि में दूध के साथ लेना। वरिष्ठ नागरिक सभा का सदस्य होने के कारण अन्य सदस्यों तथा मित्रों से कभी-कभी शाम के समय मिलता रहता हूँ। घर की आवश्यक वस्तुओं को लाने के लिए प्रातः बाजार का भी कभी-कभी चक्कर लगाता हूँ। इस प्रकार बहुत ही शान्ति और व्यवस्था के साथ जीवन का एक क्रम

बना हुआ है। अब मैं आपको कुछ अन्य लोगों के विषय में बताता हूँ जो अत्यन्त लम्बी आयु होने पर भी निरन्तर व्यस्त हैं। 29 जुलाई, 2001 के इंडियन एक्सप्रेस से यह वर्णन लिया गया है।

श्रीमती सन्तोष मेन प्रजापिति सौराष्ट्र की रहने वाली हैं। वे बम्बई में इस समय रहती हैं। उनकी आयु इस समय 107 वर्ष की है, वे दाई का काम किया करती थी। वे मालिश करने में निपुण थीं। उनकी इस योग्यता का जैसे ही लोगों को पता चला उनकी माँग बढ़ती चली गई। वे इस समय बम्बई के बोरिविली स्टेशन से नित्य अपने ग्राहकों के पास जाती हैं तथा 200/- प्रति दो घण्टे की मालिश के चार्ज करती है। वे छोटे बच्चों, पोलिया के, फालिज के मरीजों तथा जिनकी हड्डियाँ टूट गई थीं उनकी मालिश करती हैं। वे कहती हैं "यदि मैं काम बन्द कर दूँगी तो बीमार पड जाऊँगी।"

श्री इमाम कासिम 91 वर्ष के हैं। वे नागपुर मेंटल ऐसेलम से 1968 में रिटायर हुए थे। अब उन्होंने नागपुर में ही एक छोटा-सा अपना क्लीनिक खोल रखा है, जहाँ वे मनोरोगियों का इलाज करते हैं। उनका कथन है कि, "मेरे लिए जिन्दगी को परोपकार के लिए जीना अधिक महत्त्वपूर्ण है। मैं उस समय तक काम करता रहूँगा जब तक कि मेरे मरीजों को मेरी आवश्यकता रहेगी।" उनका यह भी कहना है कि उनका उद्देश्य धन कमाना नहीं है। वे उतना ही ले लेते है जितना मरीज दे सकते हैं। वे बहुत सवेरे उठते हैं, टहलने जाते हैं तथा नित्य व्यायाम करते हैं।

74 वर्ष के जवेरीलाल मेहता अहमदाबाद में फोटोग्राफर हैं। वे लगभग डेढ लाख फोटो खींच चुके हैं जो गुजरात के दैनिक अखबारों के प्रमुख पृष्ठ पर छपते रहे हैं। वे बड़े लोगों के बजाय सामान्य लोगों के स्वाभाविक चित्र लेने में विश्वास करते हैं। वे फोटोग्राफी के चक्कर में निरन्तर घूमते रहते हैं। यही उनके स्वास्थ्य का कारण है लेकिन वे, "घर में बना भोजन" को अपने स्वास्थ्य का कारण बताते है।

93 वर्ष के कृष्ण राव पेशे से वकील हैं। वे 70 वर्ष से महाराष्ट्र के वशीम नगर में वकालत कर रहे हैं। पाँच घण्टे वे नित्य कोर्ट में व्यतीत करते हैं। वे अकेले है, केवल एक रसोइया और एक रिक्शावाला उनके सहायक हैं। उनकी पत्नी का देहान्त बहुत पहले हो चुका है, लेकिन उनकी क्रियाशीलता में कोई कमी नहीं आई है। लोग उन्हें वशीम नगर का 'भीष्म पितामह' कहते हैं। जब उनसे पूछा जाता है कि आप कब ग्रहण करेंगे तो उनका कहना है कि "मैंने इस विषय में सोचा ही नहीं

है। जब तक हो सकेगा मैं काम करता रहूँगा।"

इसी प्रकार 100 वर्ष की आयु वाले श्री पीर मोहम्मद कुरेशी पेशे से कसाई हैं। वे अब भी निरन्तर अपने काम में व्यस्त हैं। लोगों के वे चाचा हैं। उनके स्वास्थ्य का राज उनके अनुसार उनका बचपन में भैंस के थनों से सीधा ताजा दूध पीना है। वे कहते हैं कि, "मैं चाहता हूँ कि चलते-फिरते मरूँ। मैं किसी को कोई कष्ट नहीं देना चाहता।"

इस प्रकार के उदाहरण आप अपने चारो ओर ढूंढें और उनसे पूछें कि वे इतनी स्वस्थ और लम्बी आयु कैसे पा सके, तो अन्य अनेक कारणों के साथ-साथ आप सभी को किसी-न-किसी काम में लगे हुए पाएँगे। उनमें से शायद ही कोई खाली बैठा होगा। सभी व्यस्त होंगे। यही आपको और हमें भी करना चाहिए। तलाश करने पर ईश्वर भी मिल जाता है तो क्या कोई काम नहीं मिलेगा। सोच-समझकर दिनभर का कार्यक्रम बनाइए और व्यस्त रहिए। तभी आपको शान्ति और निश्चितता प्राप्त होगी।

13

उपदेशक न बनें, नसीहत देते न फिरें

"आजकल के गुरु अपने शिष्यों को जो कुछ देते हैं वे तो वे ही जानें, लेकिन इनता मैं अवश्य समझता हूँ कि वे उन्हें अपना प्रचारक अवश्य बना देते हैं।"

उपदेशक दो प्रकार के होते हैं—एक वे जिन्हें धर्म के विषय में पढ़कर अथवा सुनकर थोडा-बहुत ज्ञान हो गया है और वे उसे ही सबको बताते रहते हैं। स्वयं चलें या न चले लेकिन दूसरों को अवश्य धर्मात्मा बनाने पर तुले रहते हैं। आप उनसे किसी प्रकार की बात कीजिए थोड़ी-बहुत देर में धूम-फिर कर वहीं आ जाएँगे और लगेंगे आपको समझाने। दूसरे वे वृद्ध उपदेशक होते हैं जो यह समझते हैं कि दुनियादारी की प्रत्येक विषय का उन्हें ज्ञान है। घर में ही नहीं, समाज में भी अपने परिचितो तथा यहाँ तक कि नए मिलने वालों को भी वे, जिस विषय पर भी बात चल रही होगी, समझाने लगेंगे। बिल्कुल इस तरह समझाएँगे जैसे यही अन्तिम सत्य है। ये दोनों प्रकार के उपदेशक यह नहीं सोचते कि आपके सामने जो आदमी खड़ा हुआ है, उसकी आयु आपसे अधिक है या कम, उसको जीवन का कुछ अनुभव है या नही, क्या उसने अपने बाल धूप में ही सफेद किए हैं अथवा अनुभवों ने उन्हें पकाया है? वे यह भी नहीं जानना चाहते कि क्या आपसे उन्होंने राय माँगी थी? वे तो निःशुल्क ज्ञान बाँटते फिर रहे हैं। चाहे इसका कोई बुरा माने या भला। यूँ समझिए कि बात-बात पर उपदेश देना उनका स्वभाव बन गया है।

मैं कहता हू कि समाज को सुधारने का क्या आपने ठेका ले रखा है और वह

के ही कल्याण में लगे हैं, एक कहावत है—

"खुदरा फ़ज़ीहत, दीगरा नसीहत"

अर्थात् स्वयं तो चलते नहीं हैं, दूसरों को नसीहत देते फिरते हैं। मान लीजिए एक व्यक्ति बहुत ही आकर्षक वेशभूषा में आपके सामने मंच पर बैठा है और आपको उपदेश दे रहा है। धर्म की बड़ी लम्बी-चौड़ी बातें समझा रहा है। कभी हँसता है और कभी विषय के अनुसार भावुक बनकर अश्रु बहाने लगता है। सामान्य जन तो बहक ही जाएँगे लेकिन आप जो उसकी आदतों को जानते हैं, वह किस प्रकार झूठ बोलकर, धोखा देकर, धन कमाता है क्या उसकी लच्छेदार अथवा भावुक बातों में आ सकेंगे।

कभी-कभी ऐसा होता है कि एक व्यक्ति किसी गम्भीर बीमारी से ग्रस्त है। आप तो यह सोचकर नहीं बोलते कि आपके उत्तर देने से॰हो सकता है कि उसके हृदय या मस्तिष्क पर गलत दबाव पड़े और उसकी बीमारी में वृद्धि ही जाय, लेकिन वह व्यक्ति कुछ-न-कुछ बिना माँगे सलाह आपको देता ही रहेगा। आप उससे किसी विषय पर भी बात कर लीजिए, उसके पास आपको सुधारने के लिए कुछ-न-कुछ सुझाव अवश्य रहेगा। सिवाय इसके कि आप मौन हो जाएँ और बोलने दें या फिर हल्के ढंग से उसे हँसी में ले जाएँ, जिसका वह निश्चित रूप से बुरा मानेगा और कोई उपाय नहीं है। एक बार एक सम्बन्धी के यहाँ मैं गया, जो एक गम्भीर बीमारी पाले हुए थे। यद्यपि आयु में, मैं बड़ा था तथा जीवन के खट्टे-मीठे अनुभवों का मुझे उनसे शायद कुछ अधिक ही ज्ञान था, लेकिन वे अपने आगे मुझे क्या सभी को 'भेड का फूफा' समझते थे। घूमते-फिरते बात स्वास्थ्य पर आ गई। मैंने बताया कि "मैं नित्य प्रातः घूमने जाया करता हूँ"। कहने लगे कि कितनी दूर जाते हो। मैंने कहा कि "लगभग ढाई मील चला जाता हूँ और फिर लौट आता हूँ।" कहने लगे कि, "यह आपके लिए बहुत अधिक है, इतना नहीं जाना चाहिए, बस अधिक-से-अधिक एक, डेढ़ मील जाया कीजिए। इतना अधिक चलने पर आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ेगा। आप बहुत थक जाएँगे।"

बातें बहुत सरल ढंग से हो रही थीं, इसलिए मेरे मुह से यह बात निकल गई अन्यथा चूँकि मैं उनके स्वभाव से परिचित हूँ, इसलिए सिवाय हाँ, हूँ, करने या उनके प्रश्नों का उत्तर उनकी आशा के अनुकूल देने के मैं अपनी ओर से कुछ नहीं कहता, बोला, "ऐसा तो कुछ नहीं है, मैं तो आराम से चला जाता हूँ और लौट आता हूँ, थकान भी अधिक नहीं होती। आकर एक कप चाय लेता हूँ और फिर अपने नित्यप्रति के कार्यों में लग जाता हूँ।"

बस साहब एकदम तुनक गए और बोले कि "तो फिर और आगे क्यों नही जाते, और आगे जाया कीजिए।"

मैं मुस्कराया और बोला, "क्या करें, जहाँ तक मैं जाता हूँ, वहाँ एक ग्राम आ जाता है और सड़क रुक जाती है, इसलिए आगे जाया ही नहीं जा सकता।"

उन्होंने इसका बहुत बुरा माना और मुझे मेरी दो-चार भूलों का और अहसास दिलाया। मुझे अब आप समझिए,

सारी उम्र तो कटी इश्के बुतां में मोमिन,
आखिरी वक़्त में क्या ख़ाक मुसलमाँ होंगे।

जरा गौर से विचार किया जाए कि एक व्यक्ति क्यों सभी को सुधारने का ठेका लिए रहता है। मेरे विचार से इसमें कई बातें छिपी हैं। सर्वप्रथम यह कि नसीहत देने वाला यह समझता है कि वह जो कुछ समझता है वह बिल्कुल ठीक है। उसकी दृष्टि में सामने वाला सदा गलत है, मूर्ख है और वह गलत रास्ते पर जा रहा है। उसको सुधारना उनका काम है। इसके पीछे उनका अहंकार छिपा है जो एक अत्यन्त दुष्प्रवृत्ति है। यह वृत्ति कभी भी व्यक्ति को आगे नहीं बढ़ने देती, नया कुछ सोचने नहीं देती, वह कभी अपने अब तक के विचारों पर प्रश्न चिह्न नहीं लगाती, कभी सदेंह नहीं करती, हमेशा अपने को सही समझती है। इसीलिए तो ऐसा व्यक्ति दूसरों को सुधारता फिरता है। कहते हैं, "सारे जहाँ का दर्द मेरे जिगर में है।"

जिस प्रकार तालाब से पुराना पानी निकल नहीं पा रहा हो और नया आ नही रहा हो तो वह तो सड़ेगा ही। आजकल नए तालाब तो कोई बनाता नहीं, पुराने जो पडे हुए थे उनके भी पानी निकलने और आने के रास्ते बन्द हो गए हैं। यदि पानी आता है तो वह शहर की गन्दी गलियों का आता है। परिणाम यह है कि जो तालाब किसी समय कमल के फूलों से भरे रहते थे आज कूड़े-करकट, घास-फूंस तथा जलकुम्भी से भरे हुए हैं। चारों ओर दुर्गंध उठती रहती है। नतीजा यह है कि या तो शासन ही उन्हें भरवा देता है या भू माफिया उन पर अधिकार कर लेते हैं। आपका मस्तिष्क भी एक तालाब के समान है जो विभिन्न प्रकार के विचारों, वृत्तियों, आशाओ और आकांक्षाओं से भरा हुआ है। यदि नए विचार नहीं आएँगे तो इसकी भी वही हालत होगी जो पानी के तालाब की होती है। आपने अपने चारो ओर एक छोटी-सी दुनिया बसा ली है। कुछ निर्णय कर लिए है, एक कसौटी बना ली है जिस पर प्रत्येक को तौलते हैं। यदि उस आपके सिद्धान्त पर, उस कसौटी पर वह सही उतरता है तो ठीक नहीं तो गलत। धीरे-धीरे आपकी यह विचारधारा इतनी दृढ़ हो जाती है कि

आप दूसरे की सुनने को तैयार ही नहीं होते और यदि सुन लेते हैं तो तुरन्त मीनमेख निकालने प्रारम्भ कर देते हैं और उसे बताते हैं कि उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं। आपको यह भी अहसास नहीं होता कि आपकी बातों को सुनने के लिए उसके पास समय है या नहीं। बस कहे जाएँगे और कहने के पश्चात खुश होंगे कि आपने एक और प्राणी का उद्धार कर दिया। हो सकता है कि घर आकर आप अपनी पत्नी या बच्चों को यह कथा सुनाएँ और अपने महत्त्व को या अहम् को उनके समक्ष बढ़ता हुआ समझें, जबकि वह आदमी जिसे आपने नसीहत दी थी, आपसे पीछा छूट जाने पर राहत महसूस कर रहा होगा। नसीहत तो निश्चित भूल ही गया होगा।

मेरे एक मित्र हैं। एक दिन मैं उनके पास बैठा हुआ था, कहने लगे "हमारी दो बूआएँ हैं। एक बूआ जब आती है तो हमे बड़ी खुशी होती है और हम चाहते हैं कि वे कुछ दिन रहें। कारण यह है कि वे घर में ऐसे घुल-मिल जाती हैं जैसे बरसों से यहीं रह रही हों। घर के जो काम अधूरे पड़े होंगे उन्हे पूरा करने में लग जाएँगी जैसे बर्तन ही साफ करने लगेंगी, खाना बनाने की जिद करेंगी, कपड़े रिपेयर करने करने लगेंगी, अचार डाल देंगी, जवे तोड़ेंगी। मतलब यह कि खाली नहीं बैठेंगी, काम ढूंढती जाएँगी। चाय-नाश्ता या भोजन जो भी मिलेगा, अच्छी तरह से खा-पी लेंगी। कभी कोई कमी नहीं निकालेंगी। यदि किसी चीज की जरूरत होगी तो माँग लेंगी। सबसे बड़ी बात यह कि कभी कोई सलाह या नसीहत नहीं देंगी। वह हमारे सुख-में-सुख और दुख-में-दुख जाहिर करेंगी। दो-चार दिन रहेंगी और चली जाएँगी। अब दूसरी बूआ की सुनिए, आते ही टोका-टाकी शुरू, "कितना घर गंदा कर रखा है, साफ क्यो नहीं रखती? ये कपड़े इधर-उधर क्यों बिखरे रहते हैं, इन्हें चुनकर यथास्थान नहीं रख सकते? खाना किसने बनाया है, भाभी तुम्हें इतने दिन हो गए, खाना अभी तक ठीक से नहीं बना पाती, किसी में नमक तेज है तो किसी में कम, देखभाल कर क्यों नहीं डालती? क्यों रे बंटी, तू अभी तक नहाया भी नही। "स्कूल कब जाएगा?" पहले दिन ही बूआ जी की आलोचनाओं और नसीहते सुनते-सुनते हमारा सबका दिमाग खराब हो जाता है और हम सोचने लगते है कि इनके घर के लोग कैसे इन्हें सहन करते होंगे। हो सकता है कि आपकी अधिक उम्र होने के कारण आपके सम्बन्धी या परिचित आपको बर्दाश्त करते चले जा रहे हों। लेकिन यदि किसी दिन किसी असहिष्णु व्यक्ति से आपका पाला पड़ गया और उसने आपको कोई उल्टा-सीधा जवाब दे दिया तो आप बहुत अपमानित महसूस करेंगे

कभी-कभी ऐसा होता है कि आप अवकाश ग्रहण करने के पश्चात किसी धार्मिक संस्था से जुड़ गए। धीरे-धीरे आप पर धर्म का रंग चढ़ना प्रारम्भ हुआ। अब आजकल के गुरु अपने शिष्यों को जो कुछ देते हैं, वे तो वे ही जानें, लेकिन इतना मैं अवश्य समझता हूँ कि वे उन्हें अपना प्रचारक अवश्य बना देते हैं। भक्त लोग अपने गुरु की महिमा खूब बढ़ा-चढ़ाकर अपने परिचितों को सुनाते हैं। उनके द्वारा कोई चढ़ावा न लेने, पैर न छुआने, बिमारों को ठीक कर देने, भक्तों की इच्छाओं को पूरा करने और परेशानियों को दूर करने तथा चमत्कारों का इस ढंग से वर्णन करते है कि धीरे-धीरे शिष्यों की संख्या बढ़ती चली जाती है। यही कारण है कि आज प्रत्येक धार्मिक संस्था में शिष्यों और अनुयायिओं की कमी नहीं है। मैं उनकी गुणवत्ता पर कोई टिप्पणी नहीं कर रहा, लेकिन मेरी यह समझ में नहीं आता कि धर्म गुरुओं को प्रचार की क्या आवश्यकता है। धर्म तो एक व्यक्तिगत वस्तु है। आप सत्सग करते रहिए जो जिज्ञासु होंगे, अपने आप आएँगे। आपके दिले में उनके लिए क्या सचमुच इतना ही दर्द है या यहाँ भी स्पर्धा है। धर्म ने भी क्या एक व्यवसाय का रूप धारण कर लिया है?

एक दिन एक बुजुर्गवार जो हाल में ही एक सरकारी विभाग से रिटायर हुए थे, मेरे पास आए। उस विभाग में क्या होता है मैं जानता हूँ। रिटायर होते ही वे उन सबसे अलग थे या सब जैसे ही थे यह भी मैं अच्छी तरह जानता हूँ। वे एक सख्या से जुड़ गए थे और उसी के विषय में समझाने के लिए मेरे पास आए थे। मेने उनका चाय-नाश्ते से स्वागत किया तथा धैर्यपूर्वक उनकी सारी बातों को सुना। चुपचाप सुनने का नतीजा यह हुआ कि वे समझे कि एक भेड़ और मुँड गई। वे यह जिद करने लगे कि मैं कम-से-कम एक सप्ताह के लिए उनके कोर्स से जुडूँ और ट्रेनिग लूँ। जब सीमा आ गई तो मैं उनसे बोला, "भाई साहब मैं जिस रास्ते पर चल रहा हूँ उससे मैं पूरी तरह सन्तुष्ट हूँ। कम-से-कम मुझे शान्ति है। दूसरे मेरे पास अब इतना समय नहीं है कि मैं कोई नया तजुर्बा करूँ। मेरी आयु लगभग 80 वर्ष है, कहीं ऐसा न हो कि अपने रास्ते से भी भटक जाऊँ। वही बात होगी—

न खुदा ही मिला, न बसाले सनम,
न इधर के रहे, न उधर के रहे।"

बहरहाल अभी तक तो दुबारा आए नहीं हैं।

ये उपदेशक या नसीहत देने वाले क्षेत्रानुसार दो तरह के होते हैं। एक वे जो घर में शेर होते हैं और दूसरे जो समाज में दहाडते फिरते हैं घर के शेर अपने घर

मे ही अपनी बीवी तथा बच्चों को नसीहत देते रहते हैं। अपने माता-पिता तथा अन्य बुजुर्गों को भी वे नहीं बख़्शते। सभी को गधा समझते हैं। छिद्रान्वेषण में तथा उन छेदों को भरने में वे लगे रहते हैं। पुराने समय की बात है। एक व्यक्ति प्रतिदिन अपनी पत्नी को सामने खड़ा करता और उससे अपनी नथ एक ओर को पकड़ने को कहता, फिर दूर खड़ा होकर उस पर अपने धनुष से तीर छोड़ता। तीर नथ में से पार हो जाता। फिर कहता, "देखा मैं कितना पक्का निशानेबाज हूँ, है कोई दूसरा जो मेरी मुकाबला कर सके।" बेचारी पत्नी उसकी हाँ-में-हाँ मिला देती, लेकिन उसे बराबर यह भय बना रहता कि किसी दिन यदि निशाना चूक गया तो मेरा क्या होगा? फलस्वरूप वह धीरे-धीरे बहुत ही कृषकाय हो गई। एक दिन उसकी एक घनिष्ठ सहेली उससे मिलने आयी। उसने जो उसे इतना दुर्बल देखा तो कहने लगी कि, "अरे, तुम्हें क्या हो गया, इतनी दुर्बल कैसे हो गई क्या कुछ बीमार हो।"

गृहणी पहले तो झिझकी, फिर सहेली के हठ करने पर उसने सारी कहानी सुना दी। सहेली ने सोच-विचार कर उसे कुछ सलाह दी और तब थोड़ी-बहुत देर पश्चात चली गई। दूसरे दिन पति ने जब फिर उसे खड़ा करके तीर छोड़ा और वही बात दोहराई "देखा में कितना बहादुर हूँ, क्या मेरे समान कोई दूसरा है?'

पत्नी अपनी सहेली की सलाहानुसार तुरन्त बोली, "घर से बाहर निकलकर देखिए, एक-से-एक बढ़कर बहादुर तथा निशानेबाज लोग पड़ हुए हैं। आपने उन्हे खोजा ही कहाँ है।"

तथाकथित निशानेबाज की बुद्धि चकरा गई, उसकी गर्दन झुक गई और वह उसी दिन संसार के बहादुर व्यक्तियों की खोज में निकल पड़ा जो उसे आगे चलकर अपने से बहुत बढ़े हुए मिले। मेरा मतलब है कि एक-से-एक बुद्धिमान, चतुर तथा व्यवहारकुशल व्यक्ति इस दुनिया में मौजूद हैं। आप अपने को क्यों अफ़लातून समझे बैठे हैं। फिर आज के बच्चे स्वतन्त्र विचारों के हैं। उनका पालन-पोषण, आपसे भिन्न हुई है। शिक्षा-दीक्षा, पत्र-पत्रिकाओं तथा टी.वी. के विभिन्न चैनले ने उनके मस्तिष्क को अत्यन्त विकसित कर दिया है। और कुछ हो या न हो उनके अहम को निश्चित रूप से जाग्रत कर दिया है। वे आपकी उगंली पकड़कर नही चलना चाहते, अपना रास्ता स्वयं बनाना चाहते हैं। पुरानी पगडंडियों पर चलना उनकी शान के खिलाफ है। वे राजपथ के राही हैं। चाहे गलत रास्ते पर ही क्यो न जा रहे हों, उन्हें लौटकर दूसरे रास्ते को खोजना पसन्द है, आपके द्वारा बताए गए रास्ते पर वे हरगिज नहीं चलेंगे। इसलिए आप अपना मस्तिष्क क्यों खराब करते हे खाइए पीजिए और मौज कीजिए। हाँ यदि आपसे वे सलाह मांगें तो सलाह

दीजिए या यदि आप यह समझते हैं कि आपकी बात वे सुन लेंगे तो उन्हें सलाह दीजिए, नहीं तो यह बात-बात पर सलाह देना, उपदेश देना आपको बहुत महंगा प्रड सकता है। आपको बेघर और बेइज्जत कर सकता है।

यही स्थिति उनकी हो सकती है जो समाज में उपदेश देते फिरते हैं। एक तो होते हैं पेशेवर उपदेशक। चाहे वे धार्मिक हों या सामाजिक अथवा राजनैतिक, जैसे कथावाचक अथवा राजनीतिज्ञ। यदि आप सुधारक हैं और आपने इसे अपना पेशा बना रखा है तब तो ठीक है। आपसे कोई यह नहीं पूछेगा कि आप दिन दूना और रात चौगुना धन कहाँ से इकट्ठा कर रहे हैं, लेकिन यदि आप सामान्य ढंग से जीते हुए खामखाह सबको उपदेश या सलाह देते फिरते हैं तो पछताएँगे। यदि आपकी यह आदत बन गई है तो इस वृद्धावस्था में इसे जितना शीघ्र हो सके छोड दीजिए, मौन रहिए, केवल पूछने पर ही कुछ कहिए। हाँ, एक बात हो सकती है कि आपका जीवन, आपकी दिनचर्या तथा आपके द्वारा किए गए कार्य कुछ इस प्रकार के हों कि घर तथा बाहर के लोग आप पर श्रद्धा रखें, आपका सम्मान करें। तब सभी आपकी बात को ध्यानपूर्वक सुनेंगे तथा उन पर चलने का प्रयास करेंगे। उस समय एक बात और होगी, आपको दूसरों को समझाने-बुझाने तथा उपदेश देने का जी ही नहीं करेगा। जो लोग ईमानदार होते हैं, परोपकार में जो लगे रहते हैं तथा दूसरों के दुख से दुखी तथा सुख में सुख मानते हैं उनके पास व्यर्थ में बकवास करने के लिए समय ही नहीं होता। वे जो उचित समझते हैं करते हैं कहते नहीं। अत स्वर्ण अक्षरों में लिखने योग्य सिद्धान्त ये हैं कि–

1. पूछें तो कहो।
2. सुनें तो बोलो।
3. स्वयं करें, कहें नहीं।

14

अच्छी पुस्तकों को अपना मित्र बनाएँ

"जिस प्रकार भूख लगने पर यदि रुचि के अनुसार अच्छा भोजन नहीं मिले, तो कोई दूषित भोजन नहीं खाता, उसी प्रकार अच्छा साहित्य न मिलने पर कूड़े के ढेर पर मुहँ मत मारिए।"

वृद्धावस्था में समय व्यतीत करने का एक उत्तम साधन पुस्तकें भी हैं। इनसे हम प्रत्येक प्रकार का ज्ञान अपनी रुचि के अनुसार प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न विषयों पर एक-से-एक उत्तम पुस्तकें संसार में मौजूद हैं। जिस विषय में भी आपकी रुचि है उस विषय से सम्बन्धित पुस्तकें आपको उपलब्ध हो सकती हैं। यदि आप पैसा व्यय करने के योग्य हैं तब तो बड़ी अच्छी बात है अन्यथा किसी पुस्तकालय में जाकर आप पढ़ सकते हैं। नगर के किसी पुस्तकालय में जब आप जाएँगे, निश्चित रूप से कुछ हमउम्र बुजुर्गों को वहाँ पर बैठे हुए देखेंगे जो पुस्तकों अथवा पत्र-पत्रिकाओं के अध्ययन में खोए हुए होंगे।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हमारी जो समस्याएँ होती हैं उनका सटीक हल हमें पुस्तकों में कहीं-न-कहीं मिल जाता है। हम जो परेशान थे, समझ नहीं पा रहे थे कि क्या करें, किसी पुस्तक को पढ़ने के पश्चात हमारी समस्या सुलझ जाती है। क्योंकि जिस समस्या से आप घिरे हुए हैं, आप अकेले नहीं हैं बल्कि इस समस्या ने औरों को भी घेरा था। यह भी हो सकता है कि कोई लेखक स्वयं उससे घिरा हो और तब वह जिस प्रकार से उससे उबरा हो, उसी को अथवा दूसरों की परेशानियों को देखकर सोच-विचार के पश्चात उस समय समस्या तथा उससे निकालने के उपाय को अपने चिन्तन अथवा अपने स्वयं के अनुभव 1.21 के अनुसार अपनी उस

पुस्तक में लिख दिया हो। मैंने ऐसे अनेकों व्यक्तियों को देखा है जिन्होंने पुस्तको द्वारा ही अपने जीवन-पथ का निश्चय किया था और वह आज तक उसी पर चल रहे हैं तथा भौतिक अथवा आध्यात्मिक क्षेत्र में सफलताएँ प्राप्त की हैं तथा शान्ति और सन्तोष के साथ जी रहे हैं।

मनुष्य पर संगति का बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है। जैसे उसके मित्र होते है, वेसा ही वह भी धीरे-धीरे बन जाता है। माना कि इस आयु में आप जो कुछ बनने थे बहुत कुछ बन चुके हैं, अब परिवर्तन होना असम्भव नहीं तो कठिन अवश्य है। लेकिन फिर भी यह तो कहा ही जा सकता है कि चूँकि आप सामाजिक प्राणी है इसलिए एकाकीपन आपको अखरता है, काट खाने को दौड़ता है। कल एक परिचित मिले, कुछ कमजोर से लगे। काफ़ी दिन पश्चात मिले थे। मैंने पूछा, "क्या बात है, बहुत दिनों पश्चात मिले। कुछ तबियत ठीक नहीं है क्या?"

ऑखों में नमी लाते हुए बोले, "शारदा चली गई, अकेला रह गया।" मैंने अफसोस जाहिर करते हुए पूछा कि "यह अचानक कैसे हो गया, वे तो पूरी तरह स्वस्थ थीं।"

बोले, "भाई साहब, सब भाग्य का खेल है, रात्रि को एक उल्टी हुई और सास रुक गया, डॉक्टर को भी नहीं बुला पाया।" मैंने उन्हें सांत्वना दी और अफ़सोस के साथ, थोड़ी देर पश्चात विदा ली। समझदार व्यक्ति को कोई क्या समझाए। वह स्वय धीरे-धीरे समझकर शांत हो जाता है। यह व्यक्ति एक बहुत बड़ा मिल ओनर था। एक पॉश कोलोनी में तिमंजिला मकान था। आधुनिक सब प्रकार की सुविधाएँ उपलब्ध थीं। बच्चे बड़े हुए, पिता के साथ मिल की देखभाल करने लगे। पिता ने छूट दे दी, स्याह-सफ़ेद के वे मालिक हो गए। अनुभवहीनता और शानो-शौकत के साथ रहने का नतीजा यह हुआ कि खर्च बढ़ते गए, आय घटती गई। एक दिन ऐसा आया कि कर्ज इतना बढ़ा कि मिल बिक गई, कोठी बिक गई। सारी सुविधाएँ समाप्त हो गई। किराए के मकान में आ गए। दोनों लड़कों ने छोटे-मोटे काम कर लिए, पिता एक दुकान पर मुनीम बन गए। निर्धनता में शायद आदमी स्वार्थी हो जाता है। बच्चे अलग रहने लगे और पिता अलग। अब पत्नी भी गई। शायद बच्चो ने अब पिता को अपने पास रख लिया है। नौकारी अब भी करते हैं। शेष समय मे अपनी धार्मिक पुस्तकों में खोए रहते हैं।

वास्तव में ये पुस्तकें भी हमारी मित्र हैं। वे हमें हँसाती हैं, रुलाती हैं और कभी गम्भीर चिन्तन में डुबा देती हैं। ये ही दुख के समय हमें ढाढस बँधाती हैं। हमे बताती हैं कि जैसे सुख है वैसे ही दुख भी है सुख चाहेंगे तो दुख भी आएगा क्योंकि

दोनों का जोड़ा है। एक ही सिक्के के दोनों दो पहलू हैं। इसलिए कुछ मत चाहो बस अपने कर्त्तव्य का पालन करते रहो। आपने देखा होगा कि जब किसी के यहाँ मृत्यु हो जाती है तो गरुड़ पुराण का पाठ नित्य किया जता है। उसमें बताया गया हे कि आत्मा मृत्यु के पश्चात कहाँ और कैसे जाती है। यह सभी के साथ होना हे अतः धैर्यपूर्वक कष्ट को सहन करो। मित्र दो प्रकार के होते हैं एक वर्तमान जिनके साथ हम प्रायः रहते हैं और दूसरे वे जो भूतकाल में हो चुके हैं। उन भूतकालीन मित्रों ने स्वयं अथवा उनके प्रशसकों ने उनके विषय मे जो पुस्तकें लिखी हैं, उनमे से हम अपनी रुचि के अनुसार पुस्तकें, उसी प्रकार छाँटते हैं जिस प्रकार वर्तमान साथियों की भीड़ में से कुछ को अपना मित्र बना लेते हैं। उन्हें हम अलमारी मे सजाकर रखें या अपनी मेज पर अथवा बिस्तर पर तकिए के नीचे या उसके पास, जब भी हमारी दृष्टि उन पर पड़ती है, हमें एक टॉनिक की खुराक-सी मिल जाती है।

मेरे एक मित्र अवकाश प्राप्त प्रधानाचार्य हैं और सर्विस के समय भी पुस्तके पढने का शौक था और अब तो वह चरम सीमा पर है। जब कभी मैं उनसे मिलने गया, हमेशा एक बढ़िया पुस्तक पढ़ते हुए पाया। उनके पास नैतिक, धार्मिक दार्शनिक तथा अन्य अनेक विज्ञान तथा साहित्य से सम्बन्धित पुस्तकों का बढिया भण्डार है। पुस्तकों के मामले में वे बिल्कुल नहीं झिझकते, देने और मांगने दोनों मे उदार हैं। एक बार वे मेरे पास आए। जब उन्होंने मेरी लिखी हुई 'सुख की खोज' पुस्तक देखी तो तुरन्त बोले, "इसकी एक कोपी मुझे गिफ्ट में दो।" मैंने हँसते हुए उनके आदेश का पालन किया। कैसे आनन्द की बात है कि हम पुस्तकों को भी एक-दूसरे को इसी प्रकार दे देते हैं जैसे एक मित्र को अपने दूसरे मित्र से मिलाते हे। कभी-कभी इसमें बड़ा घपला हो जाता है। कुछ लोग चोर क़िस्म के मिल जाते है। जैसे अच्छी पुस्तकें चुरा ली जाती हैं और वापिस नहीं की जातीं। यद्यपि इससे ज्ञान का विस्तार कुछ समय के लिए रुक जाता है, एक ही व्यक्ति सर्प के समान कुडली बनाकर उस पर बैठ जाता है, उसी प्रकार मित्रों की भी चोरी हो जाती है।

हाईस्कूल तक हम तीन मित्र थे। हाईस्कूल करने के पश्चात तीनों अन्य नगरो मे आगे पढ़ने के लिए चले गए। कुछ दिन तो आपस में सम्पर्क रहा फिर दुनिया की इस लम्बी-चौड़ी भीड़ में खो गए। रिटायर होने के पश्चात मुझे अपने शेष मित्रो की याद आई। वास्तव में मित्र हम दो ही थे। मेरे दूसरे मित्र ने मुझे तीसरे से मिलाया था जिससे वह पहले से ही परिचित था। निश्चित यह तीसरा मित्र बहुत योग्य था, लेकिन उसे यह अहसास भी था कि वह बहुत योग्य है। परिणामतः उसमें कुछ अहम

आ गया था। मुझे उस समय भी यह बात कुछ अखरी थी और इसलिए मैं उसको अधिक अपने समीप नहीं ला सका था या कहें कि उसी ने मुझे अधिक लिफ्ट नहीं दी थी। बहरहाल अब मुझे अचानक पता लगा कि वह तो मेरे एक बुज़ुर्ग परिचित का सम्बन्धी है। मुझे बहुत खुशी हुई और मैंने उसके पास कई पत्र डाले तथा अपने उस दूसरे गहरे मित्र के विषय में पूछा, लेकिन अपनी कुशलाता, अपने परिवार के वर्णन के अतिरिक्त उसने मेरे बार-बार आग्रह करने पर भी नहीं बताया कि वह दूसरा मित्र कहाँ है। इसे कहते हैं अच्छे मित्रों को, अच्छी पुस्तकों के समान चुरा लेना।

वास्तव में यह एक प्यास है गुणों की, ज्ञान के संग्रह करने की। यह कभी तृप्त नहीं होती। जितना आप इसे बुझाने की चेष्टा करेंगे यह उतना ही बढती जाएगी। इसकी कोई सीमा भी नहीं है। जितना आप ज्ञान को प्राप्त कर लेंगे, उतना ही यह ज्ञान रूपी अग्नि और भड़क उठेगी। अग्नि तो अन्य पदार्थो के सेवन से बढती है लेकिन ज्ञानाग्नि, ज्ञान से ही बढ़ती चली जाती है। इसलिए इस आयु में इससे बढिया और शौक क्या हो सकता है। यदि पढ़ सकते हैं तो पढ़िए, पढ़ नहीं सकते तो टी.वी. के बढ़िया प्रोग्राम देखिए। इस योग्य भी नहीं हैं तो बढ़िया कैसेट लगाकर रुचि के अनुसार बढ़िया लोगों की बढ़िया बातें सुनिए। यदि यह भी सम्भव नही तो सत्संग कीजिए, जहाँ अच्छी बातें होती हों या अच्छी बातें पुस्तकों से अथवा जबानी सुनाई जाती हों।

हमारे प्राचीन शास्त्रों में ज्ञान को अत्यन्त महत्त्व दिया गया है। शास्त्रकार कहते हैं—

'ऋते ज्ञानात न मुक्तिः'

ज्ञान-प्राप्ति के बिना दुखो से पूर्णतया निवृत्ति सम्भव नहीं है।

'न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते'

ज्ञान के समान पवित्र अन्य कुछ नहीं है।

'सा विद्या या विमुक्तये'

ज्ञान वह है जो बन्धन से छूटने के मार्ग को प्रशस्त करे।

हमारे वेद तो नित्यप्रति स्वाध्याय करने का आदेश देते हैं। आदिकाल से विद्वान व्यक्ति अपने अनुभवों को लिपि-बद्ध करके हमारे लिए छोड़ गए हैं। प्रत्येक पीढी निरन्तर उसमें कुछ-न-कुछ वृद्धि करती रहती है। यह कोष निरन्तर बढ़ता ही जा रहा है। अब यह हमारे ऊपर निर्भर है कि हम इस कोष से कितना लाभ उठा पाते हैं। युवावस्था तो आपने भौतिक उन्नति की ऊँची-से-ऊँची चोटियों को छू लेने की स्पर्धा में बिता दी अब बुढ़ापे में जब अकेले बैठे हैं तो क्या कीजिएगा

एक विशेष सिद्धान्त है कि वृद्धावस्था तब आती है जब व्यक्ति शारीरिक रूप से अथवा मानसिक रूप से कार्य करना बन्द कर देता है। शारीरिक रूप से कार्य न करना तो स्पष्ट है ही, मानसिक कार्य जब बन्द होते हैं जब हम नए विचारो का आना रोक देते हैं। जब तक आप नई-नई बातें सोचते रहेंगे, नई-नई बातें खोजते रहेगें बुढ़ापा आपसे कोसों दूर रहेगा। क्योंकि उसके विषय में सोचने के लिए आपके पास समय ही नहीं है। शारीरिक कमजोरी अथवा बीमारियाँ तब उत्पन्न होती हैं जब वे किसी भी कारण से पहले आपके मन में प्रवेश कर जाती है। हमारी बहुत-सी बीमारियाँ जिनमें एक वृद्धावस्था भी है हमारे मन से प्रारम्भ होती है। शारीरिक रूप से कोई कार्य न करते हुए भी मनुष्य नए-नए विचारों को जानने तथा पाने का शौकिन होने के कारण वृद्धावस्था से बहुत कुछ बचा रह सकता है। अपने चारों ओर दृष्टि डालें तो आपको ऐसे अनेकों वृद्ध व्यक्ति दिखाई पड़ेंगे जिनका अधिकांश समय पुस्तकों के अध्ययन अथवा दूसरे व्यक्तियों से उन्हें सुनने में व्यतीत हो जाता हे। कुछ लोग तो लगभग सारे दिन ही पुस्तकें पढ़ते रहते हैं। ये कथावार्ताओ में जाना अथवा दूरदर्शन पर रामायण, महाभारत, बाइबिल से सम्बन्धित सीरियल देखना भी तो पुस्तकों का अध्ययन ही है। पढ़ने के बजाय हम पुस्तकों को नाटक के रूप मे देखते तथा सुनते हैं। अब यह आप पर निर्भर है कि आप किस प्रकार की पुस्तके पढना पसन्द करेंगे। कुछ लोग उपन्यास पढ़ने में अपना समय व्यतीत कर देते है। मैने देखा है वे आधी-आधी रात तक उपन्यास पढ़ते रहेंगे। इससे उनके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। वास्तव में जैसे शुद्ध, सात्त्विक भोजन हमारे स्वास्थ्य को सुधारता है तथा जूठा, बासी, दुर्गंधयुक्त एवं विषयुक्त भोजन हमारे स्वास्थ्य को चौपट कर देता है उसी प्रकार पुस्तकें भी विषैली हो सकती हैं। आजकल के उपन्यास सेक्स तथा हिंसा की सीमा पर पहुँचे हुए हैं। यदि आप उन्हें पढ़ेंगे तो निश्चित रूप से विष का ही पान करेंगे। इससे तो आपका बुढ़ापा और ख़राब होगा। ये आपकी उन निम्न सब सुप्त भावनाओं को जगा देंगे जिनको पूरा करने की न तो आपमें शक्ति है और न सामर्थ्य है। परिणाम यह होगा कि आप हर समय बेचैन तथा परेशान रहेगे। क्या आप विश्वास करेंगे कि आज सेक्स से सम्बन्धित अपराधियों में एक अच्छा-खासा प्रतिशत वृद्ध व्यक्तियों का है। वास्तव में इस प्रकार का गंदा साहित्य विषयुक्त भोजन के समान ही है। जिससे हमें बचना चाहिए।

भोजन हमारे शरीर को बनाता है और अच्छा साहित्य हमारे मन को नेक राह पर ले जाता है, अतः सोच-समझकर पुस्तकों का चयन करें। यदि मनोरंजन की इच्छा है तो अच्छी पुस्तकें ढूंढिए। साफ-सुथरा साहित्य निश्चित मिल जाएगा। जिस प्रकार

भूख लगने पर यदि रुचि के अनुसार अच्छा भोजन नहीं मिले तो कोई दूषित भोजन नही खाता उसी प्रकार अच्छा साहित्य न मिलने पर कूड़े के ढेर पर मुहँ मत मारिए।

वृद्धावस्था तक पहुँचते-पहुँचते आपने अनेकों खट्टे-मीठे अनुभव किए हे। अपनी रुचि तथा सिद्धान्तों की कसौटी पर तौल-तौलकर अपने चारों ओर विभिन्न प्रकार की वस्तुओं तथा व्यक्तियों को एकत्रित किया है और अब शान से गृहस्वामी के रूप में सुस्थापित हो गए हैं। माना कि कुछ कमियाँ आप महसूस करते हैं, लेकिन बहरहाल आप मनुष्य ही तो हैं, देवता तो हैं नहीं और भूलें मनुष्य से ही होती हे। फिर भी आपका प्रयास तो सदैव अच्छा ही करने का रहा है।" तो अब इस चौथेपन मे क्यों चूकते हैं। बढ़िया लेखकों की सूची बनाइए। उनके द्वारा लिखी गई अनेको पुस्तकों में से जो प्रसिद्ध पुस्तकें हैं, उन्हें यदि समर्थ हैं तो खरीदिए और पढ़िए। मित्र भी तो अचानक नहीं आ गए थे, आपने ही तो उन्हें छाँटा था, बहुएँ भी तो छाँटकर लाए थे, दामाद भी तो सैकड़ों में से बनाए थे तो पुस्तकें भी ऐसे ही एकत्रित कीजिए, माना कि कुछ कमियाँ और परेशानियाँ हैं। तो यह तो बनी रहेगी, सब कुछ मीठा-मीठा नहीं मिलेगा, कड़वा भी चखना पड़ेगा। यदि भाग्य को मानते हैं तो विश्वास कीजिए सब ठीक रहेगा। पुस्तकें ही बताती हैं कि एक सर्प को एक सपेरे ने पकड़कर अपने पिटारे में बन्द करके भारी वजन के साथ दबाकर रख दिया। सर्प ने बहुत जोर लगाया लेकिन वह ढक्कन को टस-से-मस न कर सका। बेचारा दुखी, एकाकी भूखा-प्यासा पिटारे में पड़ा स्वतन्त्रता के दिनों की याद में तड़प रहा था। मन मारे कुंडली लगाए पड़ा था। भाग्य का खेल देखिए, एक चूहा कहीं से आ गया, पिटारे में भोजन छिपाकर रखा हुआ समझकर, उसमें छेद करके घुस गया। चूहा साँप का मन पसन्द भोजन है, उसने तुरन्त उसे पकड़कर सटक लिया। भगवान ने सर्प को भोजन मुहैय्या करा दिया और आजादी भी। चूहे द्वारा बनाए गए उसी छेद से वह निकलकर भाग गया।

शास्त्र कहते हैं भाग्य क्या है, हमारे कर्मों का फल जो पूर्व में हमने किए और जो अब कर रहे हैं। तो कर्मों से क्यों चूकें। कर्म से ही हम मनुष्य बने हैं और कर्म से ही चूहा और साँप। कर्म से ही बन्धन है और कर्म से ही मुक्ति। अतः अच्छी पुस्तकों को छाँटना और अध्ययन करना भी तो कर्म ही है। अच्छी पुस्तकें अच्छे मित्रो की भाँति, आपकी वृद्धावस्था ही नहीं जवीन को ही बदल देंगी। जब मैं अपने चारो ओर आलमारियों में, बिस्तर पर, मेज पर पुस्तकें लगी हुई देखता हूँ तो मेरे आनन्द की इन्तिहा नहीं रहती। क्या करें ज़िदंगी कम है और ज्ञान अथाह है. पुस्तकें असख्य हैं सोते समय यदि आपका हाथ अथवा गाल किसी पुस्तक से छू जाता है तो आपका

अचेतन मस्तिष्क तुरन्त सक्रिय हो उठता है। यदि उस पुस्तक को आप पढ़ते-पढ़ते सो गए हैं या उसके नाम को ही आपने अभी पढ़ा है तो निश्चित समझिए उससे सम्बन्धित विचार आपके मन में आने लगेंगे। उससे सम्बन्धित आपका मन स्वप्नों को गढ़ने लगेगा। विज्ञान कहता है कि सोते समय भी यदि किसी पुस्तक का टेप आपके कान के पास आपको सुनाया जाए तो वह मनुष्य की स्मृति में पहुँच जाता है। यह दूसरी बात है कि वह यह न जान सके कि वे बातें उसने कहाँ सुनी थीं।

वास्तव में हम क्या हैं—विचारों का एक समूह। वे ही हमें अच्छा और बुरा बनाते हैं। वे ही हमें जीवन में सफल एवं असफल करते हैं। वे ही हमें मान और अपमान दिलाते हैं। उन्हीं के द्वारा हम कभी सर्वोच्च चोटी पर होते हैं और कभी पतन के गड्ढ़े में। और यह विचार पुस्तकों द्वारा ही हमें मिलते हैं। इसलिए सदा एक अच्छी पुस्तक अपने साथ रखिए। उसके समाप्त होते ही दूसरी छाँट लीजिए। धार्मिक हो या सामाजिक, मनोरंजक हो या दार्शनिक—पुस्तकें पढ़ना एक व्यसन, एक नशा बना लीजिए और इस वृद्धावस्था को सार्थक एव शान्तिपूर्वक व्यतीत कीजिए। जो युवावस्था में नहीं पा सके, जिसकी ओर आपका ध्यान ही नहीं गया उसे अब फुर्सत में ढूढिए।

15

तनाव रहित रहें

"जेनरेशन गैप (Generation gap) अथवा युवाओं की अच्छृंखलता, स्वतंत्र अथवा स्वार्थी स्वभाव पर मैं विश्वास नहीं करता। मैं इस सबके लिए आपके अपने स्वभाव एवं व्यवहार को उत्तरदायी ठहराता हूँ।"

तनाव से बचने और तनावरहित बनने में अंतर है। बचना कठिन है लेकिन बनना आसान है। चारो ओर दुर्घटनाएँ होती रहती हैं, दुख-दर्द आते रहते हैं। अपने ही परिवार में ऐसी घटनाएँ हो जाती हैं, ऐसी परिस्थितियाँ पैदा हो जाती हैं कि आप उनके प्रभाव से बच ही नहीं सकते, हाँ, अपने को आप ऐसा बना सकते हैं कि आप उपाय तो करें लेकिन प्रभावित न हों, हाय-हाय न करें। यह हाय-हाय ही तनाव का कारण है।

हमारे चारो ओर की परिस्थितियाँ ऐसी हैं कि किसी समय भी कोई ऐसी घटना घट जाती है कि व्यक्ति परेशान हो उठता है। सर्वप्रथम यह समझें कि मनुष्य का शरीर तथा मन एक-दूसरे से जुड़े हैं। शरीर का प्रभाव मन पर पड़ता है और मन का शरीर पर। यदि शरीर अस्वस्थ है, रोगी है तो मन को आप धार्मिक बातों द्वारा या तर्क से कितना ही समझाएँ, वह बेजान तथा निरुत्साहित रहेगा। इसी प्रकार यदि मन किसी कारणवश निराशा तथा अविश्वास से घिरा है तो शरीर भी निष्क्रिय तथा निढाल पड़ा रहेगा।

कई कारणों से हमारा शरीर और मन प्रभावित होते हैं। सर्वप्रथम ये हमारे चारो ओर का वातावरण हमें प्रभावित करता है। शहरों और ग्रामों की तुलना कीजिए, छोटे

और बड़े शहरों को देखिए, घनी आबादी वाले इलाकों और प्राकृतिक स्थानों में जाइए। एक गहरा अन्तर दिखाई देगा। हरे-भरे मैदानों, नदियों के किनारों, पहाड़ों और घाटियों तथा प्राकृतिक सुषमा से भरे-पुरे वनों में मन को जो शान्ति और सन्तोष महसूस होगा वह ईटों और पत्थरों, सीमेंट और लोहे से निर्मित इन ऊँचे-ऊँचे भवनो से घिरे शहरों में नहीं। यहाँ का दृश्य, यहाँ का जल और वायु, धूल और धूँआ, शोर-गुल सभी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

दूसरा कारण है कि जब भी आपका सम्पर्क समाज के दूसरे लोगों से होगा अधिकांशतः ऐसा होगा कि आपके मन में तनाव उत्पन्न होगा। बिजली का बिल हो या हाऊस टेक्स, डाकखाना हो या बैंक, तहसील हो या कचहरी, यहाँ तक कि बाजार से कोई सामान खरीदने के लिए ही आप जाएँ, सामने वाले से आप कोई आशा न रखें कि वह अपने कर्त्तव्य का पालन करेगा या कि आपसे नैतिकता तथा व्यावहारिकता के नियमों के अनुसार बर्ताव करेगा। यह आप पर निर्भर करेगा कि आप में प्रतिज्ञा करने की कितनी शक्ति है। आप धैर्यपूर्वक अपने मीठे व्यवहार के द्वारा उसे अपने प्रति कितना हमदर्द बना सकते हैं अथवा आपकी जेब कितनी भारी हे। पगपग पर आपको ऐसे व्यवहार मिलेंगे जो आपके मन को कचोटेंगे, तनाव पैदा करेंगे। आपके अनेक पड़ोसी, आपसे अधिक जमीन पर अनेकों कमरों के मकान बनाए बैठे हैं, लेकिन फिर भी उनका हाऊस टेक्स आपसे बहुत कम है। उनके घर मे रात्रि के समय दिन का उजला छाया रहता है। चारो तरफ रोड और बल्ब लगे है तथा चौबीस घन्टे ए.सी. चलते रहते हैं और आपके पास न तो ऐसी है और न आवश्यकता से अधिक रोशनी का प्रबन्ध, फिर आपका बिजली का बिल उनसे अधिक क्यों है। आपके एक पड़ोसी ने तो बिजली लगवा ही नहीं रखी फिर भी उसके यहाँ दिन-रात बिजली से सम्बन्धित सभी काम सुचारु रूप से चल रहे हैं। एक बार एक उद्योगपति के सम्बधी के यहाँ मैं रुका हुआ था, तड़का हुआ था कि टेलीफून की घंटी बजी। मेरी ऑख एकदम खुल गई। सम्बन्धी बता रहे थे कि कानपुर, कलकत्ता, बम्बई तथा दो-तीन जगह और फोन करना है। यह कहकर उन्होंने फोन रख दिया और वे बाथरुम चले गए। जब वे लौटकर आए तो फोन आने शुरू हो गए और जिन-जिन शहरों के नाम उन्होंने बताए थे। वहाँ-वहाँ से बातें होने शुरू हो गई। बाद में मैंने उनसे पूछा कि, "आपने टेलीफोन तो मिलाए ही नहीं थे, फिर ये फोन उन्हीं जगहों से कैसे आ गए।" सम्बन्धी ने बताया कि "टेलीफोन आपरेटर के पास हमारे सब जगह के नम्बर नोट हैं। उसने अपने आप मिला दिए और हमने बात कर ली"

मेरे यह पूछने पर कि जितनी देर आपने बातें की हैं, उससे तो "टेलीफोन का बहुत लम्बा-चौड़ा बिल आता होगा।" वे हँसते हुए बोले कि हमारी प्रत्येक कॉल की कीमत दस रुपया है।" अब आप बताइए कि आप तो सम्भल-सम्भल कर मिलाते हैं और वहाँ यह दशा है। जरा गहराई से सोचा और तनाव हुआ। किसी भी सरकारी ऑफिस में चले जाइए आपको इतने चक्कर लगवाएँगे, इतनी प्रतीक्षा कराएँगे कि आप यह समझ जाएँगे कि वह क्या चाहता है। यह दूसरी बात है तथा आपकी व्यवहार-कुशलता पर निर्भर है कि सौदा कितने में तय हो। चव्वन वर्ष के इस स्वतन्त्र शासन ने हमें यही सब कुछ तो दिया है।

अब परिवार में तथा समाज के लोगों के साथ जो आपका सम्पर्क होता है उस पर विचार करें। निश्चिय समझें श्रद्धा और विश्वास, मान और सम्मान, स्नेह और प्यार आपका व्यवहार पैदा करेगा। इसकी किसी से खामखाह आशा मत कीजिए। घर हो या बाहर आज सभी का स्वभाव एक-सा हो गया है। बहुत कम लोग हैं जो मानवीयता से परिचित हैं। अधिकांश ने अपनी आँखों पर विभिन्न रंगों के चश्मे लगा रखे हैं वे सभी को उन्हीं के अनुसार देखते हैं। वह प्रत्येक व्यक्ति में कोई एक वृत्ति इतनी प्रबल होती है कि सारे जीवन उस पर छाई रहती है। उसका प्रत्येक कार्य उसी से प्रेरित होता है जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर इत्यादि। सामने वाले की परेशानी को वह नहीं देखता। यदि वह लोभी है तो पैसा ही उसका भगवान है। घर मे देखिए क्या बच्चे भी हमसे यही आशा नहीं करते। यदि आप उनकी इच्छा की पूर्ति नहीं करेंगे या उनकी इच्छानुसार नहीं चलेंगे तो तनाव ही खरीदेंगे।

तनाव का तीसरा कारण हमारा भोजन है। इस आयु में आपको अपनी इच्छाओ का दमन करना होगा। मेरे एक मित्र खाने के बहुत शौकीन हैं विशेष रूप से मीठे के। यदि चार जगह जाएँगे तो चारों जगह चाय-नाश्ता करेंगे। एक बार मैं उनके सामने मीठा नहीं रख पाया तो कहने लगे कि "क्या घर में मीठा नहीं है।" मेरे एक घनिष्ठ मित्र जो बेहद हँसमुख तथा वाचाल व्यक्ति थे, इस खाने के चक्कर मे ही मृत्यु को प्राप्त हुए। कोई त्यौहार का दिन था। भरपेट पक्का खाना खाया, शाम को भी वही बासी खाना खाया। प्रायः पेट में गैस बना करती थी। चूरन, चटनी खाकर ठीक कर लेते थे। उस दिन भी रात्रि में सीने में दर्द उठा, बाएँ हाथ में भी दर्द हुआ। पेन किलिंग तथा गैस की एलोपैथिक गोलियाँ खा-खाकर रात काटी। प्रातः दर्द कम हुआ तो नींद आ गई। शाम के समय मैं उनसे मिलने गया तो पता लगा कि एक ओर मित्र के यहाँ गए हैं तथा रात को सीने में बहुत दर्द उठा था। मुझे लगा कि कहीं दिल का दौरा तो नहीं था लेकिन उनकी पत्नी से कहने का मेरा साहस नही

हुआ। मैं उस मित्र के पास पता लगाकर पहुँच गया। देखता क्या हूँ कि आराम से कुर्सी पर बैठे हैं और सामने चाय, नमकीन और मीठे की चार-पाँच प्लेट रक्खी है। मै बोला, "रात तो आपकी इतनी बुरी हालत रही है और अब फिर ये सब खा रहे हे।" जोर से हँसे, जो बिल्कुल बनावटी हँसी लग रही थी और बोले, "अरे भाई साहब सुबह को कसरत करेंगे सब हजम हो जाएगा।" चेहरे पर तनाव साफ दिखाई दे रहा था। दूसरे दिन सुबह को जब कसरत कर रहे थे अचानक पसीनो में तर, बैठे और जमीन पर फैल गए और यही कहते-कहते प्राण निकल गए, "शालू, मुझे बचा ले, शालू मुझे बचा ले।" डॉक्टर भी नहीं आ पाया।

आज प्रत्येक अनाज और साग-भाजी, उसको अधिक तथा बड़ी मात्रा में पैदा करने के चक्कर में ज़हरीले रसायनों और खादों से युक्त हैं। वही हमारे शरीर में जा रहा है। घास भी जहरीली हो गई है जिससे गाय, भैंस का दूध की विषैला है यहाँ तक कि माँ का दूध भी आज शुद्ध नहीं है, फिर व्यापारीगण अलग हर वस्तु में अधिक मुनाफ़े के लिए मिलावट कर रहे हैं। बताइए कैसे बचेंगे आप।

कभी बार-बार बिजली गुल हो जाती है तो कभी पानी नहीं आता, कभी मेहतर नहीं आया तो कभी माली और कभी कोई और नौकरानी। आज की सुनिए। सुबह जब मैं उठा एक मित्र के जगाने पर जिनके साथ रोज मैं टहलने जाता हूँ तो उन्होंने बताया कि बाहर जो पानी का मोटर लगा है उसमें से आवाज़ आ रही है तथा जलने की गन्ध भी फैली हुई है। मैं स्विच बोर्ड की तरफ गया तो देखा कि स्विच तो बन्द है। लगता था अन्दर बोर्ड के तार जुड़ गए थे। और कोई चारा था नहीं, अतः मोटर के पास प्लास से तार को काटकर टहलने चला गया। सोचा जब बाजार खुल जाएगा तो बिजली ठीक करने वाले को बुलाऊँगा। कुछ देर बाद जब टहलकर आ गया तो देखा कि माली के बजाय उसके भेजे हुए एक के पश्चात एक दो छोटे-छोटे लड़के आए जिन्हें वह माली का काम सिखा रहा है। मैंने पूछा माली नहीं आएगा, कहने लगे कि खेत में से चरी काट रहे हैं। मैंने उन दोनों को भी भगा दिया कि, "जाओ तुम भी उनके साथ चरी कटवाओ।" वे चुपचाप चले गए। मेरा माली से यह तय है कि वह माह के चार छुट्टी लेगा, बीमारी या किसी अत्यन्त आवश्यकता की बात दूसरी है, लेकिन भाई सात-आठ दिन तक की छुट्टी ले चुका है। कल क्या हुआ, कि हमारा सेप्टिक टैंक भर गया, सीवर लाइन हमारी कॉलोनी में नहीं है। अतः मेहतरो को बुलाकर पैसे तय करके उसकी सफाई करवाई। कहने के बावजूद भाई लोग सेप्टिक टैंक तक के रास्ते के दो छोटे मेनहोल छोड़ गए, हमें भी ध्यान नहीं रहा। अब आज देखा तो सीट में पानी अब भी रुक रहा था। आखिर घर का मेहतर जब

आया उससे दोनों मेनहोल खुलवाकर सफाई करवाई। अभी केवल प्रातः के ग्यारह बजे हैं। आगे-आगे देखिए दिन कैसे कटता है। वैसे हम औसतन भारतवासी इस सबके अभ्यस्त हैं क्योंकि सैंकड़ों-हजारों वर्षों से यही सब हमारे सामने होता चला आ रहा है। लेकिन इस वर्तमान युग में, जिसे हमें वैज्ञानिक तथा विकासशील युग कहना चाहिए, कुछ बिल्कुल नए किस्म की समस्याएँ पैदा हो गई हैं जिनका अनुभव हमे अभी तक नहीं था जैसे दूषित वातावरण, दूषित एवं मिलावटी भोजन, मानवीय मूल्यों का ह्रास, भावनात्मक सम्बन्धों का घोर अभाव, बेरोजगारी, अशिक्षा, भ्रष्टाचार, विभिन्न प्रकार के नवीन रोग और उनका अत्यन्त महँगा उपचार, सेक्स और हिंसा का घृणित-से-घृणित रूपों में प्रचार एवं प्रसार, साम्प्रदायिक द्वेष, उग्रवाद तथा धर्मान्तरण इत्यादि। अब बताइए कि इन सबके बीच में रहते हुए, जिनकी सूचना आपको सुबह ही अखबार और दूरदर्शन से मिल ही नहीं जाती बल्कि दिखाई भी अच्छी तरह दे जाती है आप तनाव से, चिन्ता से कैसे बचेंगे।

वास्तव में तनाव उसे कहते हैं जो आपके मन के प्रतिकूल है तथा जिसे आप गहराई से महसूस कर रहे हैं अथवा यूँ कहें कि आवश्यकता से अधिक महसूस कर रहे हैं। तनाव (tension) इस युग की सबसे गम्भीर बीमारी है। इसी से अनेक प्रकार की अन्य बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

एक महिला से मेरी मुलाकात हुई, वे माइग्रेन से ग्रस्त थीं। वे स्वयं बताती थी कि जब कभी भी उन्हें टेंशन होती है, वे इस रोग से ग्रस्त हो जाती हैं और कम-से-कम तीन दिन के लिए बेकार हो जाती हैं। उसके पश्चात भी कई दिन तक कमज़ोरी बनी रहती है। और टेंशन का कारण है घर की जायदाद एवं व्यापार से सम्बन्धित उलझनें। एक अन्य महिला की बीमारी का कारण उसका अपने बहू-बेटे से अच्छे सम्बन्धों का न होना था। अनेकों महिलाएँ आपको ऐसी मिलेंगी जो अपने पतियों के साथ अच्छे सम्बन्ध न होने के कारण अपने पीहर में अथवा अलग रह रही हैं। एक बुजुर्ग महिला का पति शराबी था। उसने महिला को घर से निकाल दिया और अपना घर केवल 9000/- रुपए में बेच दिया। महिला ने मकान को पुनः 13000/- में खरीद लिया और उसी में अकेली रहने लगी। शहर में ही पीहर था इसलिए उसके भाई आते रहते थे जिससे उसका पति उसे तंग न करे। अब कुछ वर्षों पश्चात उस महिला ने उस मकान को 150,000/- में बेचकर रुपया बैंक मे जमा कर दिया और उसके सूद से गुजर-बसर कर रही है। बहुत दिनों तक वह तनाव मे रही अब थोड़ा शान्ति से जी रही है।

एक इण्टर कॉलेज के ' दिल्ली के केन्द्रीय विद्यालयों में रिक्त

प्रधानाचार्यो की जगह के लिए साक्षात्कार हेतु गए। वे बाहर बरांडे में आराम से बैठे साक्षात्कार के लिए आए अन्य व्यक्तियों के साथ वार्तालाप कर रहे थे कि हार्ट अटेक पडा और वहीं जमीन पर गिर पड़े। अन्य लोगों ने उन्हें हस्तपाल पहुँचाया तथा घर पर सूचना भेजी। बहुत कोशिश हुई लेकिन बच नहीं सके। मरते समय जब कुछ होश आया तो अपने मैनेजर का नाम लेते हुए बोले, "हाय....तूने मुझे मार डाला।" निश्चित मैनेजर का व्यवहार खराब रहा होगा, लेकिन उसकी बातों को सीने से तो आपने ही लगाया, आपने ही उन्हें इतनी गहराई से महसूस किया।

हमारी यह अवस्था तनाव में रहने की नहीं है। मरना तो सभी को है लेकिन सड-सड़कर मरना, बिना आई मरना, तीमारदारों की देखभाल के बिना अकेले घर पर या हस्पताल में मरना कोई अच्छी बात नहीं है। एक सज्जन के तीन लड़के और एक लड़की पहली पत्नी से थे। उस पत्नी के मर जाने के बाद उन्होंने दूसरी शादी कर ली, उससे चार लड़कियाँ हुईं लड़का कोई नहीं। दूसरी पत्नी लड़-झगड़कर अपने पति को लेकर पास के ही शहर में आकर रहने लगी। पहली पत्नी के बच्चे दादा-दादी ने पाले। सबके विवाह हो गए और मियाँ-बीवी अकेले रह गए। दोनों में पहले भी खटपट रहती थी, लेकिन बच्चों की वजह से थोड़ा कम होती थी। अब रोज़-रोज के झगड़ों ने एक अत्यन्त बलिष्ठ एवं परिश्रमी व्यक्ति को बीमार कर दिया। दिल्ली इलाज प्रारम्भ हुआ। पत्नी कभी आती, कभी नहीं। कई-कई दिन अकेले पड़े बिसरते रहते और एक रात को शारीरिक और मानसिक पीड़ाओं से सदा के लिए मुक्त हो गए। क्या आप उस आदमी की मानसिक स्थिति का अंदाज़ा लगा सकते हैं। सत्य यह है कि यह सब हमारा ही किया धरा है। क्यों ऐसा वातावरण पैदा होता है। हम उसके लिए कहाँ तक जिम्मेदार हैं? यदि सुधार नहीं सकते तो क्यों इतना महसूस करते हैं? इससे छुटकारा पाने के लोगों ने अनेक तरीके निकाले हैं जैसे एक हमारे परिचित बुजुर्ग कहा करते थे, "अरे दे धक्का।" और वास्तव में वह समस्या को धक्का देकर पीठ मोड़कर चल देते थे। अर्थात् उसको अपने मस्तिष्क से बिल्कुल निकालकर कर फेंक देते थे।

एक अन्य सज्जन के एक उक्ति सुनाई,

आवै है तो आवन दे, बाँह पकड़ ले खैंच,
जावै है तो जावन दे, दे धक्के दो और।

तुलसी रामायण में भी एक जगह आया है,

होगा वही जो राम रचि राखा,
को करि कर्त बढ़ावे साखा

कुछ लोग अपने दुख को, चिन्ताओं को, तनाव को दूर करने के लिए शराब पीना शुरू कर देते हैं या भाँग, अफ़ीम, चरस या सुल्फ़े का प्रयोग करने लगते हे। सिगरेट से अपनी परेशानियों को दूर करने का प्रयास करते हैं। वे कहते हैं कि इससे उनके गम गलत हो जाता है। वास्तव में यह कुएँ में से निकलकर खाई में गिरना हे। किसी प्रकार का भी नशा थोड़ी देर के लिए ही तनाव मुक्त रखता है। नशा उतरते ही वह फिर उसी तनाव से घिर जाता है। इसके अतिरिक्त ऐसा मनुष्य अपने परिवार को तो आर्थिक संकट में डाल ही देता है, अपने स्वास्थ्य को भी चौपट कर लेता है।

तनाव क्षणिक भी हो सकता है और लम्बे समय तक रहने वाला भी। लम्बे समय तक रहने वाला तनाव तो खतरनाक हैं ही, यह क्षणिक तनाव भी यदि बार-बार होता रहेगा, अर्थात् यदि ऐसे अवसर परिवार में या समाज में आते रहेंगे जिससे आपको बार-बार तनाव पैदा होता है तो वह भी स्थाई तनाव की भाँति ही खतरनाक हो जाएगा और किसी दिन किसी गम्भीर रोग के रूप में फूट पड़ेगा, इसलिए तनाव से बचना बहुत आवश्यक है। चिकित्सा विज्ञान ने इसके अनेक नाम रखे हैं जेसे डिप्रेशन, एंगजाइटी, न्यूरोसिस तथा सिजोफ्रेनिया इत्यादि। ऐसा व्यक्ति रोगों से तो घिर ही जाएगा, वह कोई भी खतरनाक कदम उठा सकता है। कभी-कभी तनाव उत्पन्न करने वाले बाह्य साधन को मिटा डालता है या स्वयं अपनी ही हत्या कर लेता हे। ऐसी खबरें लगभग रोज़ ही अख़बारों में निकलती हैं।

हमारी आयु के जैसे व्यक्तियों के लिए तनाव का प्रमुख कारण हमारे परिवार मे हमारे भावनात्मक सम्बन्ध हैं। चाहे वे दूसरों के व्यवहार के कारण हों या हमारे अपने असहिष्णु, अनुदार एवं तथाकथित सिद्धान्तों की कठोरता की वजह से। Generation gap अथवा युवाओं की उच्छृंखल, स्वतन्त्र तथा स्वार्थी स्वभाव पर, मे विश्वास नहीं करता। मैं इन सबके लिए आपके अपने स्वभाव एवं अपने व्यवहार को उत्तरदायी ठहराता हूँ। अब मैं आपको तनाव से बचने के कुछ उपाय बताता हूँ।

1. कम-से-कम छह:-सात घण्टे सोएं। यदि रात्रि में कम सो पाते हैं तो दिन में एक-दो घण्टे सोएं। अधिक तनाव होने पर डॉक्टर की सलाह से नीद की गोली ले लें।
2. जीवन में अनेक रुचियाँ रखें जैसे बागबानी, फ़ोटोग्राफ़ी, इनर अथवा आउट डोर खेलों में रुचि (जैसे कैरम, शतरज, ताश तथा बैड मिटन) भ्रमण तथा अन्य मनोरंजन के साधन इत्यादि।
3. अपना भोजन शुद्ध, सात्त्विक, पौष्टिक तथा सुपाच्य एवं अल्प रखें। हरी साग भाजियाँ दालें दूध दही शहद पनीर इत्यादि भोजन में लें

अम्ल युक्त पदार्थों से बचें।

4. कैबरे, नाच, गाने, हो हल्ले तथा हिंसात्मक एवं सेक्सी चित्र न देखें। ये उत्तेजना पैदा करने वाले दृश्य शरीर में पित्त की वृद्धि करते हैं जिससे रक्त दूषित होता है और उसका प्रभाव हमारे मन को दुर्बल बनाता है, जिससे हम शीघ्र तनाव ग्रस्त हो जाते हैं।
5. इस आयु में भी शारीरिक श्रम आवश्यक है। नित्यप्रति कोई-न-कोई शारीरिक परिश्रम का कार्य ढूंढिए जैसे बागबानी, बाहर की सफाई या घर के अन्य कार्य अथवा हल्की-फुल्की पी. टी. या आसन इत्यादि।

प्रारम्भ में मैंने आपसे कहा था कि तनाव से बचना कठिन है, तनावरहित बनना आसान है। तनावरहित बनने का अर्थ है कि हमारा मन कुछ इस प्रकार का बन जाए कि उस पर तनाव उत्पन्न करने वाले कार्यो का प्रभाव ही न पड़े अर्थात् वह प्रतिक्रिया-रहित हो जाए। जब कोई घटना हमारे सामने होती है या हम सुनते हैं तो हमारे मन से तुरन्त उसका उत्तर आता है, यही प्रतिक्रिया है। इन्द्रियों के द्वारा हमने कुछ भी महसूस किया, उसकी सूचना हमारे मन तक पहुँची, मन ने तुरन्त इन्द्रियों को आवश्यक आदेश दिया कि ऐसा करो या वह सुखी, दुखी अथवा उदासीन बन गया, यही प्रतिक्रिया है तो क्या ऐसा सम्भव है कि मन के पास सूचना तो पहुँचे, लेकिन वह उसका कोई उत्तर न दे, केवल साक्षी बना रहे। सुनने और पढ़ने में यह बड़ा कठिन लगता है, लेकिन यदि इस आयु में भी आज थोड़ा-थोड़ा अभ्यास नित्य निरन्तर करते रहें तो आपके मन की यह स्थिति बन जाएगी। इसके निम्न साधन हैं—

1. शवासन।
2. प्राणायाम।
3. ध्यान।

1. शवासन—शांत पृथ्वी पर कोई चटाई या गुदगुदी चादर बिछाकर सीधे कमर के बल लेट जाएँ। पैरों से ऊपर की ओर एक-एक अंग को ढीला छोड़ते जाएँ, बिल्कुल ऐसे जैसे सोते समय एकदम शिथिल लेटे हुए होते हैं। अब अपने मन को श्वांस के भरने और निकालने पर लगाएँ। आपको केवल श्वांस पर आते-जाते ध्यान लगाना है उसे छोटा-बड़ा या रोकना नहीं है दस, पन्द्रह मिनट इसी प्रकार लेटे रहे, फिर सामान्य हो जाएँ। प्रातः और सायं दोनों समय ऐसा करें।

2. प्राणायाम—श्वांस के लेने, रोकने तथा निकालने को पूरक, कुम्भक तथा रेचक कहते हैं। इसका औसत 1:4:2 होना चाहिए अर्थात् जब श्वांस भरें तो एक मन्त्र का जाप करें, रोकते समय चार बार मन्त्र जपें और जब निकालें तो दो बार

मन्त्र का जाप हो जाप इतनी देर में धीमे-धीमे निकालें। प्राणायाम करने का ढंग यह है कि सुखासन से बैठें अर्थात् बायाँ पैर पहले पलोथी लगाने की सूरत में मोड़ें फिर उसकी जाँघ पर सीधा पैर मोड़कर रख लें। बाएँ हाथ की हथेली बाएँ घुटने पर हो तथा सीधे हाथ का अँगूठा नासिका के दाएँ छिद्र पर रखकर उसे बन्द कर लें। अब बाएँ छिद्र से धीरे-धीरे श्वांस भरें और एक बार मन्त्र का जाप करें, जब भर जाए तो उसे बीच की दो उंगलियों से रोक लें। चार बार मन्त्र का जाप करें। पुनः नासिका के सीधे छिद्र से अँगूठा हटाकर धीरे-धीरे श्वांस को निकालें और दो बार मन्त्र जपे। अब इसी छिद्र से श्वांस भरें, रोकें तथा बाएँ छिद्र से धीरे-धीरे निकाल दें। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार प्रायः प्राणायाम प्रारम्भ करें मन्त्रों की संख्या इसी औसत मे धीरे-धीरे बढ़ाते चले जाएँ। शास्त्रों में इसकी सीमा 20 : 80 : 40 तक रखी गई है। यदि मन्त्र में विश्वास नहीं है तो समय निर्धारित करें जैसे सैकेण्डे या मिनट, गिनतियाँ भी निश्चित कर सकते हैं या अपने इष्ट का नाम जप भी कर सकते है।

3. ध्यान—मन को तनावरहित बनाने अथवा प्रतिक्रियारहित करने का यह सर्वोत्तम साधन है। पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन से किसी लकड़ी की चौकी पर या पृथ्वी पर कुशासन, मोटी चादर अथवा मृगछाला बिछाकर बैठें। दोनों हाथ दोनो घुटनों पर हथेलियाँ नीचे करके रखें। हाथ को विभिन्न प्रकार से तथा विभिन्न मुद्राओ मे रखा जा सकता है। लेकिन सबसे सरल तथा सीधा ढंग उपरोक्त ही है। रीढ़ की हड्डी सीधी रखें, अब ऑखें बन्द करके भौहों के मध्य में ध्यान लगाएँ। ध्यान लगाने के शरीर में अनेक स्थान बताए गए हैं लेकिन यह प्रमुख स्थान है। आखें बन्द किए हुए ही अपने इष्ट को यहाँ देखें या इष्टदेव से सम्बन्धित मन्त्र का जाप करते हुए उनका ध्यान करें अथवा मन्त्र को प्रकाश की रोशनाई से इसी स्थान पर बार-बार लिखते रहें जब तक ध्यान के लिए बैठे हैं। मन बार-बार भागेगा, लेकिन निराश न हों बार-बार रोकें और उसे ध्यान में लगाएँ। वर्षों तक स्वतन्त्र ही नहीं, उछृंखल रहने वाला यह मन आसानी से नकेल नहीं डलवाएगा। इसी को योग में प्रत्याहार कहा गया है। इन्द्रियों के विषय उनका आहार, भोजन है उससे बार-बार रोकना ही प्रत्याहार है। जब मन धीरे-धीरे शांत होने लगेगा, तनाव का प्रभाव भी बेअसर हो जाएगा। एक दिन आएगा जब आप साक्षी होंगे, प्रतिक्रियारहित होंगे। इसी को कहते हैं—

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान,
रसरी आवत जात से, सिल पर पड़त निशान।

16

उपयोगी बनें, भार नहीं

"इस नई पीढ़ी पर समय का प्रभाव है तो यह समय किसने बनाया? समय अपने आप में कुछ नहीं होता, परिस्थितियाँ अपने आप नहीं आतीं। उन्हें आपने नहीं तो आपके समाज के बनाया है। सड़क नहीं चलती सड़क पर लोग चला करते हैं।"

देखा जाय तो घर में कोई भी व्यक्ति अनुपयोगी नहीं होता है। ऐसे वृद्ध पुरुष जिनके पास क्रियात्मक रूप से कुछ भी करने के लिए नहीं है वे भी किसी-न-किसी प्रकार से घर के लिए उपयोगी होते हैं। शायद ही कोई बुजुर्ग ऐसा हो जिसने घर की किसी भी प्रकार की जिम्मेदारी लेने से पूरी तरह मुँह मोड़ लिया हो। कारण यह कि यह अहसास कि अभी कुछ दिनों पहले तक वही घर का मालिक था। घर के प्रत्येक सदस्य की सुरक्षा से वह चिंतित था; घर की सभी प्रकार की आवश्यकताओं की वही पूर्ति करता था; घर की उन्नति तथा घर के स्तर को ऊँचा उठाने के लिए वही जी जान से लगा था, अब यदि उसके बच्चे बड़े हो गए हैं तथा उन्होंने घर का उत्तरदायित्व पूरी तरह सम्भाल लिया है, तो भी वह उपरोक्त भावना को आसानी से नहीं छोड़ पाएगा। यह तभी हो सकता है जबकि उसके बच्चों ने उसके साथ बहुत बुरा व्यवहार किया हो और उसे उनसे घृणा हो गई हो। उसके घर के प्रति मोह-ममता की धज्जियाँ उड़ गई हों।

कहते हैं ताली दोनों हाथों से बजती है। निश्चित रूप से बच्चों द्वारा किए गए इस व्यवहार में आप भी कहीं-न-कहीं दोषी हैं। यदि इस नई पीढ़ी पर समय का प्रभाव है तो यह समय किसने बनाया? समय अपने आप में कुछ नहीं होता

परिस्थितियाँ अपने आप नहीं आतीं, उन्हें आपने नहीं तो आपके समाज ने बनाया है। सड़क नहीं चलती, सड़क पर लोग चला करते हैं। यदि यह समय का प्रभाव होता तो सब घरों में, सब परिवारों में बुजुर्गों के साथ एक-सा ही व्यवहार होता। फिर ऐसा क्यों है कि आपके पड़ोस में ही घर के वृद्ध स्त्री-पुरुष को बेहद सम्मान के साथ दखा जाता है। समय पर उनकी प्रत्येक आवश्यकता की पूर्ति होती है तथा सभी उनकी सेवा में तत्पर रहते हैं। मेरे पड़ोस में ही कुछ दूरी पर एक परिवार रहता है। उनके तीन लड़के हैं, तीनों व्यापार में व्यस्त हैं। बहुएँ घर में रहती हैं। पिता का स्वर्गवास तीनों बच्चे जब छोटे थे तभी हो गया था। माँ हैं लेकिन अंपग। उनकी टागे इतनी दुर्वल हैं कि चल-फिर नहीं सकतीं, खाट पर ही बैठी रहती हैं। उनको शौचादि से निवृत्त कराना, नहलाना, वस्त्र पहनाना, एक जगह से दूसरी जगह ले जाना, बैठाना तथा प्रत्येक आवश्यकता की समय पर पूर्ति करना उनके बेटे और बहुएँ करते हैं जबकि इस समय वे किसी भी काम को क्रियात्मक रूप से करने के योग्य नहीं हैं, सिवाय इसके कि बच्चों और बहुओं को आदेश देती रहें। मैंने अभी तक यह नहीं सुना कि किसी ने उनके आदेश की अवहेलना की हो या उनका अपमान किया हो। यह है भावनात्मक सम्बन्धों को महानता, हमारी संस्कृति और सभ्यता का प्रभाव जिसने माता-पिता को देवता के समान माना है तथा भगवान के पश्चात उन्हीं को पृथ्वी पर साक्षात भगवान कहा है। तो वास्तव मे समय कुछ नही होता, इसे हम बनाते हैं। हमारे पुराने संस्कार धीरे-धीरे गिरते चले जाते है, पीढ़ी-दर-पीढ़ी उनका महत्त्व कम होता रहता है और तब यह घटित होता है कि बच्चे अपने बुजुर्गों को एक बोझ समझने लगे। यह हमने ही किया है हो सकता है, हमी ने अपने बच्चों के समक्ष अपने माता-पिता का अनादर करके यह उदाहरण रखा हो परिणामस्वरूप वे भी आपके साथ वैसा ही कर रहे हैं। जैसा आपने अपने माता-पिता के साथ किया था। स्वयं नशा करते हुए आप अपने बच्चों को नहीं रोक सकते। एक बात और प्रभाव दो प्रकार से पड़ता है एक जो घर में होता रहा है और दूसरे जो समाज में हो रहा है। आपके घर के संस्कार यदि बहुत प्रबल होंगे तभी बच्चे बचे रहेंगे अन्यथा यदि समाज में चारो ओर वाहियात उदाहरण मौजूद है, तो देखने ओर सुनने से बच्चों को आप कैसे रोकेंगे। संस्कार व्यक्तिगत और सामाजिक दोनो ही ढंग से पड़ते हैं। सामाजिक प्रभाव से बच्चों को यदि बचाना चाहते हैं तो कुछ ऐसा कीजिए कि आपके घर का वातावरण एकदम शांत, सात्त्विक तथा अत्यन्त आकर्षक बन जाए। बच्चे आपकी बात को ध्यान से सुनें और मानें। घर और बाहर की तुलना करने पर वे घर को ही तरजीह दें जो परिवार अपनी सभ्यता और सस्कृति

को नहीं भूलते, जिनकी पीढ़ियाँ उनको मानती चली आती हैं, उनमें अशान्ति ओर अव्यवस्था कभी पैदा नहीं होती। अन्य सभ्यताओं का बुरा प्रभाव उन पर नहीं पडता। यह तभी हो सकता है जब पुरानी पीढ़ी नई पीढ़ी को तर्कसंगत ढंग से अपनी परम्पराओं, अपने रस्मों-रिवाजों तथा मान्यताओं को समझाएँ। उनमें विवेक ओर विवेचना उत्पन्न होने दें, उनमें यह योग्यता उत्पन्न हो कि वे यह जान सकें कि क्या अच्छा है और क्या गलत। तभी वे ठीक रास्ते पर चलते रहेंगे।

वास्तव में हम जिसे समय का प्रभाव कहते हैं वह समय का प्रभाव नहीं होता, बल्कि अन्य सभ्यताओं से जब हमारा सम्पर्क होता है, जो किसी भी कारण से हो, जेसे उसकी दम पर राजनैतिक विजय हो या हम उसे जीत लें, अथवा व्यापारिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक दृष्टि से हमारा आपस में आदान-प्रदान हो तो जो सभ्यता अधिक प्रभावशाली, अधिक चकाचौंध पैदा करने वाली होगी वही दूसरे को प्रभावित कर देगी। सैंकड़ों वर्षो से हमारे साथ यही सब होता रहा है। कभी हमने विदेशी सभ्यताओं को प्रभावित किया है और कभी उन्होंने हमें। आज बहुत-सी ग़लत बाते पाश्चात्य सभ्यता से हमने सीखी हैं जिनमें उपयोगितावाद का सिद्धान्त भी है।

बहरहाल जो भी परिस्थितियाँ हमारे सामने हैं उनमें से बचने का सबसे बढ़िया उपाय यह है कि हम अपने बच्चों की ओर न देखकर, उनको उनके कर्त्तव्य का पाठ न पढ़ाते हुए, उनकी दृष्टि में अपने महत्त्व को, अपने आकर्षण को तथा अपनी उपयोगिता को सदा बनाए रखें। इसके दो हो उपाय हैं—

1. घर के छोटे-मोटे कार्यो में अपनी सामर्थ्यानुसार सहायता करते रहें।

2. तथा हमारा घर के अन्य सदस्यों के प्रति व्यवहार।

ये दोनों सिद्धान्त नितांत स्वार्थ पर आधरित हैं तथा आधुनिक समय अथवा परिस्थितियों के पूरी तरह से अनुकूल हैं। आज से हज़ारों वर्ष पूर्व जव महर्षि याज्ञवल्क्य गृहस्थ त्यागकर संन्यासी बनने लगे तो उन्होंने अपनी दूसरी पत्नी मैत्रेर्या को यही उपदेश दिया था कि कोई भी मनुष्य बिना स्वार्थ के किसी से प्यार नही करता। प्रत्येक वस्तु जिसे वह चाहता है उसके किसी-न-किसी स्वार्थ की पूर्ति करती हे, इस सिद्धान्त में कोमल भावनाओं की कहीं गुंजाइश नहीं है। यह मत सोचिए कि यह मेरा बेटा है इसे मैंने कितने लाड़-प्यार से पाला है, अपनी आवश्यकताओ की कटौती करके, दिन और रात परिश्रम करके इसे पढ़ाया है, इसकी प्रत्येक छोटी-बड़ी आवश्यकताओं की पूर्ति की है तथा इसको इस योग्य बनाया है कि आज यह इतने अच्छे तथा ऊँचें पद पर पहुँच गया है। आपने इसके विवाह में भी हाथ खोलकर खर्च किया था ' सब भूल जाइए व्यवहार-कुशलता से काम लीजिए ' पहले

भी तो, आप इसके लिए, इसकी इच्छा के बिना उपयोगी थे, आज इसकी इच्छा को भाँपकर उपयोगी बनिए। जो जीवन भर करते रहे, उसका सिला चाहते हैं, भूल है आपकी। करते रहिए, निर्णय अंत में होने दीजिए। बेटे पर मत छोड़िए, इसका निर्णय भगवान को करने दीजिए। आप उपयोगी थे, उपयोगी ही बने रहिए। नेकी कर नदी में डाल। अपने स्वभाव को मत बदलिए। पहले अधिक थे अब अपने स्वास्थ्य, अपनी सामर्थ्य के अनुसार कीजिए। बस भार न बनिए। एक अंग्रेज ने लिखा है–

'Even God does not judge man befor this day of judgement, why should you and I.''

(ईश्वर भी कयामत के दिन से पहले मनुष्य के विषय में निर्णय नहीं करता फिर हम और आप क्यों करें।)

निर्णय अंत में ही होने दें, और फिर आप क्यों करें उसे प्रभु को ही करने दे। इस उपयोगिता के सिद्धान्त में एक विशेष बात यह है कि जो वस्तु हमारे लिए उपयोग है उसे तो हम अपने पास रखते हैं, उससे काम लेते हैं अन्यथा उसे किसी-न-किसी प्रकार से अपने पास से हटा देते हैं। क्या यही सब आप नहीं करते रहे हैं। घर की जो मशीन अथवा अन्य सामान बेकार हुआ, उसे आपने या तो कबाडी को बेच दिया या फिर किसी को दे दिया। यहाँ तक कि पशुओं और नौकर-चाकरों के साथ भी आपने यही सब किया। गाय-भैंस ने दूध देना बन्द किया और आपने उसे बेचा, नौकर-चाकर आपके विचार से कामचोर हुए और आपने उन्हें भगाया। हो सकता है कि आपने अपने बूढ़े माँ-बाप से भी कुछ इससे मिलता-जुलता ही रुखा व्यवहार किया हो, या उनके प्रति बेरुखी अपना ली हो, अब आपके बच्चे आपसे थोडा आगे बढ़ गए हैं। उन्होंने इस सिद्धान्त को आप पर भी लागू कर दिया है। इसलिए आवश्यक यह है कि आप शीघ्रातिशीघ्र यह सोचें कि कैसे आप उनके लिए उपयोगी हो सकते हैं। सस्कारों, अच्छे गुणों और अपनी अच्छी परम्पराओं को भूल जाइए, यदि वे आपके बच्चों में विद्यमान हैं, तो उन्हें अपना काम करने दीजिए। आप जमाने के अनुसार चलिए। आप अपने चारों ओर ऐसे बहुत से व्यवहार कुशल-बुजुर्गों को देख सकते हैं जिनके उदाहरण से शायद हमको रास्ता दिखाई दे।

वास्तव में घर में अनेक ऐसे कार्य हैं जिन्हें हम कर सकते हैं। यद्यपि जब हम नहीं रहेंगे तो यह सभी कार्य किसी-न-किसी प्रकार से हमारे बच्चे करेंगे अथवा करवाएँगे, लेकिन हमारे द्वारा इन्हें किया जाना हमारी उपयोगिता और महत्त्व को बढ़ाएगा बच्चो की दृष्टि में हमारा मान-सम्मान बना रहेगा बढ़ता रहेगा शर्त यह

कि आप इन्हें हृदय से, खुशी से मन लगाकर करें अन्यथा यह सब उल्टा आपके
ए भार हो जाएगा। आप करेंगे तो सही, लेकिन परेशान और दुखी होते रहेंगे।
ः बात और उपयोगिता सिद्ध करने के साथ-साथ यदि आप शारीरिक और
नसिक रूप से व्यस्त रहेंगे तो आपका स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। माना कि आपके
च्चे, आप कुछ काम करें या न करें, आपसे कुछ नहीं कहते, बल्कि आपका सम्मान
रते हे, आपकी सेवा करते हैं, तो भी यदि आप चाहते हैं कि आप अस्वस्थ न रहे
आप काम में लगे रहें। खाली बैठे-बैठे समय न काटें। अब मैं आपको कुछ कामों
विषय में बताता हूँ जो आप कर सकते हैं—

1. घर की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु बाज़ार से सामान लाना।
2. बच्चों के गृहकार्य में सहायता करना, उनके साथ खेलना तथा उनकी सुरक्षा का ध्यान रखना।
3. घर में आने-जाने वालों, नौकरों-चाकरों का ध्यान रखना तथा घर को सुरक्षा प्रदान करना।
4. घर में यदि पेड़-पौधे हैं तो उनकी देखभाल तथा सफ़ाई का ध्यान रखना।
5. घर को सजाना एवं संवारना।
6. यदि आपके पास कुछ साधन हैं तो घर को तथा बहू-बेटी की तथा बच्चों की रुचि के अनुसार आर्थिक सहयोग करना, उनकी जन्मतिथियों तथा विवाह की वर्षगांठ पर भेंट करना।
7. यदि समर्थ हैं तथा आवश्यकता है तो घर की आय वृद्धि के लिए कहीं नौकरी करके आर्थिक सहयोग करना।
8. दुकान, उद्योग तथा खेती में बच्चों की सहायता करना।
9. गृहकार्यों में भी सहयोग दे सकते हैं जैसे सुबह-शाम चाय-काफ़ी इत्यादि बनाना, सलाद, फलों की चाट आदि अथवा अन्य कोई कार्य करना।
10. बैंक, डाकखाना, तहसील, नगरपालिका, टेलीफोन एक्सचेंज, गैस एजेंसी, केबिल इत्यादि से सम्बन्धित कार्यों को करना।
11. यदि घर में पशु हैं तो उनकी देखभाल करना।

इस प्रकार समय-समय पर तथा घर-घर में भिन्न-भिन्न प्रकार के और भी
नेक कार्य हो सकते हैं जिन्हें आप करें। अब हम इनके विषय में थोड़ा विस्तार
स्पष्टरूप से तथा उदाहरणों सहित समझाने की चेष्टा करें।

1. घर का सामान खरीदने का आपका अनुभव वर्षों पुराना है। हो सकता है कि आपके पास काम अधिक रहा हो और इस कारण आप बाज़ार नित्यप्रति न जा सके हों परन्तु फिर भी महीने का पूरा सामान तो आप लाते ही रहे थे तथा और अन्य अनेक प्रकार की शृंगार की वस्तुओं, वस्त्राभूषण, बर्तन, फर्नीचर, मशीनें इत्यादि तो आप ही की इच्छानुसार तथा देखभाल में ली गई थीं। हो सकता है कि साग-सब्जी मोहल्ले में आने वाले ठेली से महिलाओं ने खरीदी हों लेकिन अब तो आपको फुर्सत है आप चाहे तो नित्यप्रति प्रातः बाजार का चक्कर लगाकर ताजा साग-सब्जी तथा फल इत्यादि ला सकते हैं। नई पीढ़ी इस बात पर ध्यान नहीं देती कि चीज़ों का भाव क्या है। दुकानदार शुद्ध तथा साफ सामान दे रहा है या नहीं। उसमें मिलावट तो नहीं है तथा उसकी नापतौल ठीक है। दुकानदार को और क्या चाहिए, उसे तो ऐसे ही ऑख के अन्धे और गांठ के पूरे ग्राहक चाहिए। जबकि आप ऐसे लोगों को अपने अनुभव से पहले ही पहचान लेते हैं। हो सकता है कि आपने दुकानदार निश्चित कर रखे हों जो आपकी दृष्टि में विश्वसनीय है। आज का जमाना दुकानदार पर विश्वास करने का है न कि वस्तु पर। शायद ही कोई चीज ऐसी हो जिसमे मिलावट न हो। लगभग प्रत्येक ही दुकान पर विभिन्न मूल्यों की वस्तुएं मिलती हैं जो वास्तव में उनकी क्वालिटि तथा नकल एवं असल के अनुसार होती हैं। कुछ तो स्पष्ट कह देते हैं *Original* (असल) चाहिए या *local* (स्थानीय)। लोकल भी ऐसी कि पहचानना ही कठिन है। इनका पैकिंग तथा प्रिंटिंग बिल्कुल असल के सामान है। इसलिए दुकानदार यदि भरोसेमंद है तो आपको ठीक चीज देगा तथा ठीक दाम लगाएगा। बच्चे इस बात को या तो समझते नहीं या फिर परवाह नहीं करते। घर की स्त्रियाँ झीकती रहती हैं और पुरुष कानों पर टाल देते हैं। यह भी हो सकता है कि उनके पास समय ही न हो, अतः इस भार को बच्चों को समझाकर स्वयं उठाइए तथा सभी के स्वास्थ्य की रक्षा एवं धन की बचत कीजिए।

आज तो टेलीफोन की भी सुविधा हो गई है। टेलीफोन दुकानदार को कीजिए ओर वह सामान पैक कराकर अपने नौकर के हाथ आपके पास भिजवा देगा। यह बात और है कि वह सामान आपकी मर्जी से नही दुकानदार की इच्छानुसार आएगा। यदि आप प्रातः के समय बाज़ार जाएँ तो अनेक वृद्ध व्यक्तियों को साग-सब्जी तथा फल इत्यादि खरीदते हुए पाएँगे। वास्तव में ये चीजें इस समय एकदम ताजी तथा हरी-भरी होती हैं। इनको खरीदने का यही समय होता है। यद्यपि आजकल फ्रिज आ जाने के कारण कई-कई दिनों के लिए साग-सब्जी तथा फल एक साथ खरीदकर उसमें रख दिए जाते हैं- लेकिन यह सुविधा सबको तो उपलब्ध नहीं है इसलिए

अधिकांश परिवार नित्य ही ये चीजें खरीदते हैं। इस कार्य में आपका सहयोग परिवार के लिए बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध होगा।

2. छोटे-छोटे बच्चे जो नर्सरी, प्राइमरी एवं जूनियर कक्षाओं में पढ़ते हैं नित्य ही विद्यालय से गृहकार्य लेकर आते हैं। कुछ ही घर ऐसे हैं जिनमें ट्यूशन लगे हुए हे अन्यथा माता-पिता को ही बच्चों की सहायता करनी पड़ती है। यह कार्य आप कर सकते हैं, इससे माता-पिता को बहुत राहत मिलेगी। जब मैं छोटा था तो हाई स्कूल तक हमारे दादा जी ने हम सभी भाई-बहनों को अंग्रेजी को छोड़कर लगभग सभी विषयों को पढ़ने में सहायता दी थी। वे गृहकार्य तो पूरा करा ही देते थे। वे हमें एक अत्यन्तप्रिय तथा श्रद्धास्पद अध्यापक की भाँति हमें नित्यप्रति पढ़ाया करते थे। उन दिनों विषयों को रटने की प्रथा थी। वे लगभग सभी विषयों के नोट्स तैयार करा देते थे और हमसे रटने के लिए कहा करते थे। हमारे पिता जी ने तो हमें शायद ही कभी पढ़ाया हो, उन्हें फुर्सत भी नहीं थी। बाबा-दादी यदि पढ़े-लिखे हैं तो वे बच्चो की शिक्षा में बहुत ही मददगार हो सकते हैं। प्रायः विद्यालयों में बच्चों के साथ इस प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं जो उनके अध्यापकों तथा अन्य साथियो से सम्बन्धित होती हैं उन्हें आप विद्यालय जाकर हल कर सकते हैं। इससे माता-पिता को निश्चिन्तता प्राप्त होगी और बच्चों की शिक्षा निर्विघ्न चलती रहेगी।

एक महिला एक बड़े विद्यालय से अवकाश ग्रहण करने के पश्चात घर में ही रहती थीं। एक ही लड़का था जो उनके पास ही रहता था। अपने काम में व्यस्त रहने के कारण, वह बच्चों को नियमित रूप से समय नहीं दे पाता था। कई बच्चे थे जो काफी शैतान थे। महिला के पास काम तो कुछ था नहीं सिवाय पत्र-पत्रिकाएँ या पुस्तकें पढ़ने तथा टी.वी. देखने के। उन्होंने धीरे-धीरे बच्चों के साथ ताश, शतरज तथा अन्य गेम्स खेलना शुरू कर दिया, फिर गृहकार्य में उनको सहायता करने लगी। परिणामस्वरूप बच्चों की एक टांग अपने माता-पिता के कमरे में रहती और दूसरी दादी अम्माँ के। बच्चे इतने हिल-मिल गए कि उनके मना करने पर भी वे बार-बार उनके बिस्तर पर आकर लेट जाते, स्वयं भी हँसते खिलखिलाते और दादी को भी हँसाते। अब बड़े आराम से दादी जी का समय कट रहा था तथा उन्होंने घर में अपनी अहमियत दर्ज करा दी थी।

इसके अतिरिक्त प्रातः यदि स्कूल की बस दूर खड़ी होती है और वहीं लौटते समय छोड़ती है तो यह बच्चों को छोड़ने और लाने का कार्य आप सम्भाल सकते है। इसी प्रकार शाम के समय जब बच्चे खेलने के लिए सड़क पर या मोहल्ले की खाली जगह या पार्क में जाते हैं तो उन पर नज़र रखना भी आपका काम हो सकता

है। माताएँ घर में व्यस्त रहती हैं और पिता बाहर अपने काम पर। वे यही सोचकर निश्चिंत हो सकते हैं कि आप उनकी देखभाल कर रहे होंगे। आजकल बच्चे अत्यन्त असुरक्षित हो गए हैं। अमीरों के बच्चे धन के लिए और गरीबों के उनसे मेहनत-मज़दूरी कराने तथा निःसंतानों को गोद देकर पैसे वसूलने के लिए उठा लिए जाते हैं। सुना है कि ताइवान में मानव का भुना हुआ गोश्त बिकता है (Human roasted meet)। जो बच्चे पैदा होने से पहले ही गिर जाते हैं या गिरा दिए जाते है उन्हें वहाँ के होटल खरीद लेते हैं। क्या यह सम्भव नहीं है कि किसी राक्षसी मस्तिष्क में जीवित बच्चों के साथ भी यही व्यवहार करने की योजना आ जाए। छोटे-छोटे बच्चों के साथ रेपिंग, उनकी ब्ल्यू फिल्म तैयार करना अथवा उन्हें जिहादी जुनून से भरकर उनके हाथ में बन्दूक थमा देना, उन्हें जेबकतरा, चोर और उठाईगीर बना देना, आज के युग में सभी सम्भव है। संगठित रूप से पूरे गैंग इन्हीं कामो मे लगे हुए हैं। इनसे बच्चों को पूरी सुरक्षा प्रदान करना आपका उत्तरदायित्व हो सकता है। सोचिए इससे आप अपने घर के लिए कितने उपयोगी सिद्ध हो जाएंगे।

3. घर को सुरक्षित रखना भी आप अपना दायित्व समझ सकते हैं। घर मे नौकर या नौकरानी तो आपके बच्चों ने रख ली, लेकिन यह नहीं देखा कि वे कहॉं रहते हैं? पहले कहाँ काम करते थे? वहाँ से उन्होंने क्यों छोड़ा? तथा उनका स्वभाव एव कार्य कैसा रहा है? इस सबकी खोजबीन आप कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त आज पुलिस विभाग कहता है कि अपने नौकरों का चित्र, पता तथा पूरा रिकॉर्ड पुलिस थाने में दर्ज कराना चाहिए, जिससे यदि वह कोई वारदात कर बैठे तो उसकी खोजबीन आसानी से हो सके। *(थाने में आप अपने सेवक का Charactei Verification भी करा सकते हैं। इसमें बहुत थोड़ा व्यय होता है। S.P. के कार्यालय मे एक आठ नम्बर का रजिस्टर होता है जिसमें क्षेत्र के प्रत्येक ग्राम के विशेष तथा अपराधी प्रवृत्ति के व्यक्तियों का वर्णन होता है।)* इस भार को भी आप उठा सकते है। इसके अतिरिक्त उनके आने-जाने तथा उनकी सोहबत पर भी आपको ध्यान देना चाहिए। कभी-कभी अच्छे-भले नौकर को अन्य घरों के बदमाश नौकर बहला-फुसलाकर आपके घर की पूरी सूचना ले लेते हैं। यह भी हो सकता है कि वे अपनी योजना मे उसको सम्मिलित कर लें। अतः घर के नौकरों पर नजर रखना आपके लिए बहुत आवश्यक है। कभी-कभी स्वयं नौकर ही घर में लूट-पाट कर अथवा कत्ल आदि करके भाग जाते हैं।

घर में जो लोग आपसे अथवा परिवार के अन्य सदस्यों से मिलने के लिए आते हे उन पर ध्यान रखना भी आवश्यक है। कुछ स्त्रियाँ अथवा पुरुष आपके बँधे हुए

तथा सम्पन्न घर को देखकर खामखाह के लिए द्वेष मानने लगते हैं। वे आपके बहू-बेटे को भड़काने का प्रयास कर सकते हैं इसलिए इस आन्तरिक सुरक्षा का भी ध्यान रखें। बुजुर्ग महिलाएँ अपनी बहू को प्यार से समझाएँ और आप अपने बेटे को अप्रत्यक्ष रूप से तथा अपने सदव्यवहार से।

दिनभर के थके-हारे बच्चे रात्रि के समय प्रायः घर की ओर से लापरवाह हो जाते हैं। यह लापरवाही ही किसी दिन धोखा दे जाती है। रात्रि को सोने से पहले सारे घर में चक्कर लगाइए, आवश्यकतानुसार दरवाजों में मजबूत ताले लगाना न भूलिए। बाहर के दरवाजों में 'आँख' (डोर आई) लगी होनी चाहिए। यदि कभी रात को आँख खुल जाय और आप बाथरूम आदि जाएँ तो इन आँखों के द्वारा बाहर की ओर अवश्य देखें ताकि किसी प्रकार की आवाज हो तो उस पर ध्यान दें, बच्चों की तरह लापरवाही न करें। यदि आपको रात्रि में कुछ देर जागना पड़ा तो आप तो दिन मे भी नींद पूरी कर सकते हैं। बच्चे नहीं कर सकते। मैं एक बात अजीब देखता हूँ कि आज लोग-बाग खूब धन कमाने में लगे रहते हैं लेकिन उस धन की रक्षा का कोई प्रबन्ध नहीं करते। दिखावट और शानशौकत में हजारों-लाखों व्यय कर देंगे, लेकिन सुरक्षा के नाम पर कोई हथियार नहीं रखेंगे। यह बहुत बड़ी मूर्खता है। इसको भी अपने जीवन का एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग मानना चाहिए। ये सभी बातें आप अपने ऊपर लें और यदि स्वयं समर्थ नहीं हैं तो बच्चों को समझा-बुझाकर उनसे लाइसेंस शुदा हथियार मँगाएँ।

4. जिन घरों में पेड़-पौधे लगे हुए हैं, बेलें फैल रही हैं उनकी नित्य ही देखभाल अत्यन्त आवश्यक है। आजकल यह शौक लगातार बढ़ रहा है। इससे आपका घर बहुत ही आकर्षक लगने लगता है। हरा-भरा लान हो, दीवारों तथा दरवाजों पर बेलें फैली हों, क्यारियों में गुलाब खिले हों तथा गमलों में विभिन्न रंग-रूप के फूलों से भरे पौधे हैं तो घर की रौनक चौगुनी हो जाती है। साथ-साथ घर के सदस्यों के स्वास्थ्य मे वृद्धि होती है। क्योंकि पेड़-पौधों द्वारा छोड़ी गई आक्सीजन स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है। प्राकृतिक सौन्दर्य आँखों को ही नहीं मस्तिष्क को भी शान्ति प्रदान करता है। लेकिन ये सौन्दर्य तभी रह सकता है जब इनको आवश्यकतानुसार पानी तथा खाद दिया जाता रहे। इनकी निराई-गुड़ाई होती रहे। इनकी सफाई का ध्यान रखा जाए। लान की घास भी मशीन के द्वारा या हाथ से काटते रहा जाए तथा उसमें भी समय-समय पर पानी दिया जाता रहे। यदि यह काम आप करें तो इससे शारीरिक परिश्रम तो होगा ही आपका स्वास्थ्य भी सुरक्षित रहेगा आपका प्रात का लगभग घण्टा इसकी देख भाल में बीत जाएगा यदि माली रख रखा है

तो उससे अपनी देश-रेख में काम कराएँ तथा स्वयं भी थोड़ा-बहुत लगे रहें। यह आपके घर को सुन्दर तथा आकर्षक बना देगा। इस कार्य का पूरा उत्तरदायित्व आप ले सकते हैं और अपने घर को गिने-चुने आकर्षक घरों में बदल सकते हैं। मैंने ऐसे अनेक घर देखे हैं जिनमें इन सब चीज़ों के अतिरिक्त घर के पीछे किचन गार्डेन बने हुए हैं जिनमें भाँति-भाँति की साग-सब्जियों उपजाई जाती हैं। बस थोड़ी-सी जानकारी की आवश्यकता है, और तब आप भी इसमें पारंगत हो सकते हैं। अपने घर के लिए ही नहीं अपने इष्ट-मित्रों को भी आप भेंट में कभी-कभी ये ताज़ा और शुद्ध तरकारियाँ भेज सकते हैं। फलों के कुछ छोटे पेड़ भी आप लगा सकते हैं जैसे अमरूद, चीकू, मोसमी, पपीता, आड़ू, आम्रपाली नामक आम तथा भिन्न-भिन्न प्रकार के अंगूरों की बेलें। कुछ इस तरह से साग-सब्जियाँ तथा फल लगाएँ कि प्रत्येक मौसम में आपको यह प्राप्त होते रहें और कम-से-कम साग-सब्जी के लिऐ तो आपको बाजार न दौड़ना पेड़। मैंने तो पक्के घरों में गमलों में साग-सब्जी उपजते हुए देखी है। यह आपके लिए एक बहुत ही बढ़िया शगल होगा और इससे घर मे भी आपकी अहमियत तथा उपयोगिता बढ़ेगी।

एक घर के पास से जब भी सुबह-शाम मैं गुजरता एक बुजुर्गवार को बाहर लान में पौधों के बीच लगा हुआ पाता। उनका घर वास्तव में एक गुलदस्ते के मानिद लगता। उनके कई बच्चे थे, वे कभी उनकी कोई सहायता नहीं करते थे लेकिन प्राय. शाम के समय लान में या बरांडे में कुर्सियाँ डाले बैठे हुए मिलते। उनके चेहरे यह बातते थे कि उन्हें इस वातारण में बैठना पसन्द है तथा उन्हें इस बात का भी गर्व है कि उनका घर इतना सुन्दर है। निश्चित रूप से वे अपने मिलने-जुलने वालो से इस सबके लिए आपको हो श्रेय देते होंगे। क्या यह आपके लिए काफी नहीं हे। इस अवस्था में इसी की तो आवश्यकता है कि आपके बच्चे आपके प्रति किसी-न-किसी कारणं से आभारी हों।

5. बाहर से तो आपने घर को सुन्दर बना दिया, लेकिन अन्दर से। कुछ घरो मे मैं देखता हूँ कि जब साहब घर से बाहर निकलेंगे तो एकदम सूटेड-बूटेड, लक-दक, लेकिन जरा घर के अन्दर झाँककर देखिए, हो सकता है आप बैठना भी पसन्द न करें। द्वार पार करते ही बिल्कुल दरवाज़े के आगे छीकें में बच्चे की तिकोनिया लटक रही होंगी, उससे बचकर निकलिए तो चौक में तिरछी अलगनियो पर पोतड़े सूख रहे हैं। सर बचाते हुए आगे बढ़ें तो जिस कमरे में आपको बैठाया जाएगा, चारों ओर बच्चों के पेशाब या दूध की गन्ध देते हुए कपड़े पड़े हुए मिलेगे। उन्हें हटाकर आपको सोफे पर या कुर्सी पर जगह दी जाएगी कहीं बच्चे की दूध

की बोतल पड़ी है तो कहीं उसका खटोला या पालना या खिलौने। सभी अस्त-व्यस्त और इधर-उधर बिखरे हुए। जिन घरों में छोटे बच्चे नहीं होते वहाँ भी घर के लोग सामानों को करीने से रखना नहीं जानते, सभी उल्टे-सीधे ढंग से पड़ा हुआ मिलेगा। बहुत कम घर आपको व्यवस्थित तथा साफ-सुथरे मिलेंगे। यह बाह्य बिखराव घर के लोगों की मानसिक अवस्था का द्योतक है। जब मन में शान्ति और व्यवस्था नही होती तो बाहर के काम भी ऐसे ही अव्यवस्था और अराजकता से पूर्ण होते हैं। ऐसे घरो में किसी का आना और बैठना कठिन हो जाता है। जब कोई आता है तभी कुर्सी साफ की जाती है। पहले तो कुर्सी ही ठीक नहीं मिलती, फिर उसे साफ़ करने के लिए, कपड़े के लिए शोर मचता है तब कहीं मेहमान को बैठने का अवसर मिलता हे। जहाँ चारों तरफ सामान बिखरा पड़ा है, सफाई नहीं है बल्कि हल्की-हल्की दुर्गंध व्याप्त है, वहाँ आपका मन क्या पानी पीने या चाय-नाश्ता लेने को करेगा। किसी-न-किसी बहाने से आप जल्दी-से-जल्दी भागने का प्रयास ही करेंगे। यह घर को संवारने और सजाने का काम आप कर सकते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि पति-पत्नी में से एक तो घर को करीने से रखने का प्रयास करता हैं, लेकिन दूसरा घर में आते ही जूते-चप्पल कहीं फेंकेगा और सामान कहीं। यह नहीं कि चीज़ों को यथास्थान रखा जाय। एक घर में पति-पत्नी दोनों सर्विस करते थे। पति अपनी चीजो को यथास्थान रखता, लेकिन पत्नी अपने जूते, कपड़े, बेग तथा फाईल इत्यादि चारो ओर बिखेर देती। बेचारा पति अनेक दिनों तक बक-झक करता रहा, समझाता-बुझाता रहा, परन्तु कोई प्रभाव नहीं पड़ा। आखिर एक दिन उसने सोचा बजाय बक-झक करने और टेंशन पालने के मैं स्वयं ही सम्भाल दिया करूँ। अब वह नित्य ही अपनी पत्नी का सामान संगवाने लगा। वह कहा करता कि हम दोनों ने काम बाँट रखे है ये बिखेरती हैं मैं संगवाता हूँ। यह संगवाने का, सवांरने का स्वभाव बुरा नहीं है, कोई भी सामान को बिखेरे, आप अपना स्वभाव यही बनाए रखिए। आज दोनों पति-पत्नी रिटायर्ड हैं और दोनों का स्वभाव भी वही है। कुछ स्त्रियाँ अपने घर को बहुत ही सवारकर तथा सजा हुआ रखती हैं लेकिन यदि ऐसा नहीं है तो यह काम आप कर सकते हैं। घड़ी या तस्वीरों को ऊपर टाँगना है, उनके लिए कील गाड़नी है, यह काम आप क्यों नहीं करते। बेचारी पुत्रबधू या पत्नी स्टूल या कुर्सी पर चढ़ी हुई है और कील ठोकने का प्रयास कर रही है। आप बैठे हुए देख रहे हैं, गिर पड़ी तो क्या होगा? आप और आपके बेटे भागे-भागे फिरेंगे। परदे टाँगने हैं, घर के फर्नीचर को इधर से उधर करना है, सोफों-कुर्सियों की गद्दियों पर गिलाफ चढ़ाने हैं। अरे भाई, आप किस मर्ज की दवा हैं क्यों आलस्य में पडे-पडे बीमारी मोल ले रहे हैं। आप भी कुछ

कीजिए, घर के कामों में हाथ बँटाइए। घर को सजाइए, संवारिए, इतना आकर्षक बनाइए कि जो देखे आपके घर की प्रशंसा करे। निरन्तर क्रियाशील रहकर स्वय स्वस्थ रहिए और घर को स्वस्थ रखिए। घर की सुन्दरता, व्यवस्था घर का स्वास्थ्य ही तो है। खर्चा नहीं कर सकते मत कीजिए, व्यवस्थित और साफ-सुथरा तो रखिए। कपड़े फटे हैं तो क्या हुआ गन्दे तो नहीं हैं।

6. माना कि आपकी आय कम है लेकिन आपके खर्चे भी तो कम हैं। यदि आपको बाजार में खड़े होकर अकेले मीठा-सीठा और चाट-पकौड़ी खाने का स्वभाव नहीं है, शराब और जूस से भी आप दूर हैं और भी कोई वाहियात शौक आपने नही पाल रखा है तो अवश्य आप अपनी थोड़ी-सी आय में से घर के छोटे-मोटे खर्च पूरे कर सकते हैं। यदि आपके बच्चों को आपके पैसे की आवश्यकता नहीं है फिर भी, मैं समझता हूँ, कि आपको कुछ-न-कुछ खर्च करते रहना चाहिए। यह समझिए जैसे भोजन के साथ चटनी, अचार तथा पापड़ होते हैं जो कि भोजन को और अधिक स्वादिष्ट बना देते हैं उसी प्रकार घर में आपका छोटा-सा भी आर्थिक सहयोग बहुत महत्त्वपूर्ण रहेगा। अनेक चीज़ें हैं जो समय-समय पर अपनी यथासामर्थ्य ला सकते हैं जैसे खीरा-ककड़ी, टमाटर, बन्द-गोभी, नीबू, सलाद के लिए; आपके बेटे-बहू चाट के शौकीन हैं, आपकी पत्नी फल और मीठा पसन्द करती है, आपके पोते-पोतियाँ टाफ़ियाँ, आइस क्रीम और पेप्सी अथवा फास्ट फूड पसन्द करते हैं तो कभी-कभी आप उनके यह शौक पूरा कर सकते हैं, और नहीं तो कम-से-कम उस समय जब आप वेतन लाएँ, या पेंशन पाएँ अथवा बैंक से पैसा निकालें। वास्तव में इन सब बातों के लिए दिल चाहिए, व्यवहार-कुशलता को समझ चाहिए। क्या ऐसा नहीं हो सकता कि बच्चों के जन्मदिनों पर, उनके विवाह की वर्षगाँठ पर तथा त्यौहारों तथा मेले-तमाशों के समय आप उन्हें छोटी-मोटी भेंट वस्तुओं तथा धन के रूप में देते रहें। विश्वास करें इससे उनके हृदय में आपका स्थान सदा बना रहेगा। बाहर जब आप जाते हैं तो वहाँ कुछ-न-कुछ क्यों ले जाते हैं। क्यों मान-सम्मान के नाम पर उनकी भेट-पूजा करते हैं तो यह आप अपने बच्चों के साथ क्यों नहीं करते। इस समय आपके बच्चे ही आपके संरक्षक हैं, उनकी देख-रेख में ही आप आराम से रह रहे हैं। पहले आपने उन्हें पाला था, अब वे आपको पाल रहे हैं। चिढ़िएगा मत, यह नितांत सत्य है। यह आयु ऐसी है कि आप मन से कैसे भी रहें, शरीर से दुर्बल ही होते जाएँगे, अपवाद बहुत कम होते हैं, सामान्य नियम यही है। माना कि यह उनका कर्त्तव्य है परन्तु आप उन्हें नहीं अपना पक्ष देखिए। आपका क्या कर्त्तव्य है। क्या उनके इस अहसान का, इस सेवा का कोई बदला आप नहीं देंगे। पहले बिना स्वार्थ

के करते थे अब स्वार्थवश कीजिए। जो देने की आदत आपकी थी, उसे बनाए रखिए, बन्द मत कीजिए, स्वभाव मत बदलिए। इस सिद्धान्त को भी याद रखिए–

"मुहँ खावे आँख लजावे"

इसे अपना स्वार्थ समझें, टैक्ट समझें, कर्त्तव्य समझें या कृतज्ञता समझें अथवा सामान्य नियम। इसमें ही आपका कल्याण निहित है इसलिए अपने सभी बच्चों बहुओं, पोते-पोतियों तथा भाई-बहनों की जन्मतिथियों तथा वैवाहिक वर्षगाँठों पर उन्हे कम-से-कम मुबारकवाद देना न भूलें।

7. यदि आप शरीर से स्वस्थ तथा मस्तिष्क से चैतन्य हैं और आपके घर की आर्थिक स्थिति कुछ कमज़ोर है अथवा आपसे खाली नहीं बैठा जा रहा है अथवा आप अपने अनुभव को सामाजिक हित में उपयोग करने के इच्छुक हैं तो कहीं नौकरी करके इन सभी भावनाओं की पूर्ति कर सकते हैं। मुख्य रूप से हमारा उद्देश्य घर की आर्थिक रूप से सहायता करना है। यह आपकी विवशता भी हो सकती है और आवश्यकता भी। एक बुज़ुर्ग को मैंने देखा जो रिटायर होने के पश्चात धीरे-धीरे एक के पश्चात एक अनेक फ़र्मों के एकाउंट्स बनाने लगे तथा फिर सेल्स टैक्स के वकीलों के पास जाकर अपनी "फ़र्मों के केस कराने लगे। इस मामले में फर्म के मालिक उनका बड़ा विश्वास करते थे। एक दिन मैं एक परिचित की दुकान से सामान ले रहा था, इतने में ही एक बहुत ही बूढ़े व्यक्ति आए और उन्होंने दुकान के मालिक को तीन-चार पुड़िया खोल-खोलकर दिखाई जिनमें भिन्न-भिन्न प्रकार के चावल थे। लाला जी ने उनके रेट पूछे और कुछ आर्डर दिए। उनके जाने के पश्चात दुकानदार स्वयं मुझे बताने लगे कि इनके घर में किसी प्रकार की कमी नहीं है, बच्चे भी काम करने से मना करते हैं हमने भी कई बार कहा, लेकिन इन्हें घर पर खाली बेठना मंजूर नहीं है। आर्थिक रूप से घर के लिए इनका भरपूर सहयोग है। ऐसे अध्यापक जो अपने समय में अनुशासन तथा अध्यापन के विषय में कठोर होते हे, रिटायर होते ही किसी-न-किसी छोटे विद्यालय में मुख्य अध्यापक के रूप में नियुक्त हो जाते हैं और अपने घर के लिए अच्छे सहायक सिद्ध होते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चों की शिक्षा-दीक्षा चल रही होती है, वे न तो किसी काम पर लगे होते हैं और न उनके शादी-ब्याह ही हो पाते हैं और आप रिटायर हो जाते हैं। इसका मुख्य कारण आपका देर से विवाह करना या फिर देर से बच्चों का पैदा होना होता है। अब समस्या यह है कि उनकी अधूरी शिक्षा तथा अन्य कार्य कैसे पूरे हों। ऐसी स्थिति में आपका पुनः नौकरी करना आवश्यक है। अतः एक यह भी काम बुज़ुर्गों के लिए हो सकता है जिसके द्वारा वे अपने बच्चों के सामने अपनी सिद्ध

कर सकते हैं। आप उस समय तक काम करें जब तक कि आपके कर्त्तव्य पूरे नहीं हो जाते अथवा आगे भी आर्थिक सहयोग की आवश्यकता बनी रहती है अथवा आपका स्वास्थ्य इसकी इजाज़त देता है।

8. जिस काम को आप करते रहे और अब उसे आपके बच्चे कर रहे हैं या फिर बच्चों ने ही कोई अन्य नए काम कर रखे हैं, आप चाहें और आपके बच्चे ऐतराज़ न करें तो आपके अनुभव, उचित सलाह तथा संरक्षण से वे बहुत लाभ उठा सकते हैं। आप केवल इतना करें कि बच्चों के साथ दुकान या कारख़ाने पर बैठे केवल ग्राहक की देखभाल के लिए, सामान की सुरक्षा के लिए, माँगने पर बच्चों को उचित सलाह देने के लिए तथा बाहर वालों की दृष्टि में यह दर्ज करने के लिए दुकान के पुराने मालिक की देख-रेख तथा संरक्षण में ही कार्य चल रहा है तथा वे दुकान का पूरा ध्यान रखते हैं। एक बुजुर्गवार दुकान के बाहर बरांड़े में एक चौकी पर गाव-तकिया लगाए आराम से बैठे रहते थे और बच्चे काम करते रहते थे। कभी-कभी बच्चे उनसे कुछ पूछने के लिए उनके पास आते और कान के पास धीरे-धीरे बात करके अपने काम में लग जाते। जब कभी पुराने ग्राहक आते तो सामान खरीदने से पहले उनके पास पड़ी हुई कुर्सियों पर बैठ जाते। कुछ बतियाते और फिर सामान खरीदने अन्दर जाते। लाला जी वहीं से बेटे को पुकारते, "अरे श्याम, वकील साहब हमारे पुराने मेहमान हैं, जरा ध्यान रखना।"

एक किराने की दुकान पर बेटे तो मुख्य गद्दियों पर बैठते और लाला उनके सामने कुछ दूर एक बेंच पर दीवार के सहारे पैड और पेंसिल लिए बैठे रहते। कुछ पुराने ग्राहक पहले उनके पास जा बैठते और अपना सामान उन्हें लिखवाते। वे लिखकर सूची बच्चों को दे देते। जो भी सामान होता, उसकी कीमत उसी पर्चे पर लिखकर जोड़ लगाकर बच्चे पिता को वह पर्चा नौकर द्वारा पहुँचा देते। पिता उसे चेक करके पुनः जोड़ देखता और पैसे वसूल करता। इस प्रकार पिता का पूरा सहयोग दुकान में इस समय भी बना हुआ था। खेती तथा उद्योग-धन्धे एवं कल-कारखाने आदि में तो जितने आदमी घर के हों उतना ही अच्छा होता है। इस प्रकार एक यह काम भी हो सकता है जिसके द्वारा आप युवावस्था के समान इस समय भी लगे रहकर घर के लिए अहम हो सकते हैं।

9. गृहकार्यों में भी आप अपनी पत्नी के साथ सहयोग कर सकते हैं। आजकल तो यह शिक्षित परिवारों में एक रिवाज बनता जा रहा है कि पति-पत्नी दोनों मिलकर रसोई के कामों में भी सहयोग करें। केवल उन परिवारों में ही नहीं जहाँ दोनों पति-पत्नी सर्विस करते हैं बल्कि इससे अलग भी परिवारों में यह माना

जाने लगा है कि पत्नी ही हर समय काम क्यों करे, वह ही क्यों खटती रहे। दोनो के अधिकार बराबर हैं इसलिए दोनों मिलकर काम करें। यह पाश्चात्य सभ्यता की देन है। माना हमारे यहाँ भी यही है कि स्त्री-पुरुष दोनों गाड़ी के दो पहियों के समान है। दोनों में ही समन्वय और सन्तुलन आवश्यक है लेकिन हमारे यहाँ कामों को बॉट दिया गया था। पुरुष बाहर का काम करे, कमाकर लाए और स्त्री घर को सम्भाले। वह गृहलक्ष्मी है। घर पर उसका राज्य है। पति उसके कामों में कम-से-कम दखल दे। पत्नी का पालन-पोषण और संरक्षण प्रदान करना उसका कार्य है। लेकिन आज सिद्धान्तया इसका कोई महत्त्व नहीं है क्योंकि अब स्त्री का क्षेत्र घर ही नही बाहर भी हो गया है। इस लिए पुरुष को भी घर में सहयोग देना अनिवार्य है।

बहरहाल पत्नी के साथ लगे रहना एक मनोरंजन भी मान लिया गया है। हमारा उद्देश्य यहाँ केवल इतना है कि हम घर के कामों में भी भाग लेकर अन्य सदस्यों के समान बने रह सकते हैं। सलाद तैयार करना, अदरक, हरी मिर्च काटकर, नमक-नीबू डालना, फलों के चाट बनाना, डाइनिंग टेबिल को व्यवस्थित करना, सुबह-शाम चाय-काफ़ी बनाना या आवश्यक हो तो साग काटना, गेहूँ, बीनना तथा उन्हें पिसवाना, कपड़े सुखाना, तह करके रखना, पानी भरकर रखना इत्यादि अनेक कार्य हो सकते हैं जिनको हमें आवश्यकतानुसार करना चाहिए।

10. डाकखाने, बैंक, नगरपालिका, टेलीफ़ोन एक्सचेंज, गैस एजेंसी तथा केबल आदि से सम्बधित अनेक कार्य भी आप कर सकते हैं। अनेक ऐसे बिल आते है जिन्हें समय पर जमा कर देने पर कुछ छूट मिल जाती है जैस बिजली का बिल तथा टेलीफ़ोन बिल। इन्हें जमा करने में थोड़ा समय लगता है। आपके पास काफी समय है, आप इस जिम्मेदारी को उठा सकते हैं। इन बिलों में कभी-कभी गलतियॉ हो जाती हैं, उसे भी आप अपने प्रयास तथा पुरानी जान-पहचान से आसानी से तथा शीघ्र सुधरवा सकते हैं। हाऊस टैक्स जमा करना, बैंक से पैसा निकालना-जमा करना तथा डाकखाने के भी अनेक कार्यों को आप कर सकते हैं। एक बार मैंने अपनी लडकी के पास एक त्यौहार पर कुछ रुपए भेजा। एक-दो माह बीत गए, रुपया पहुँचा ही नहीं। मैं मनीआर्डर की रसीद लेकर डाकखाने गया और अपनी शिकायत रखी तथा रसीद दिखाई। पहले तो उसने प्रतीक्षा कराई, फिर टालने की कोशिश की ओर जब मैंने यह कहा कि मैं लिखित रूप में लखनऊ शिकायत भेजूंगा तो उसने मुझे विश्वास दिलाया कि "बहुत शीघ्र आपका पैसा पहुँच जाएगा। मुझे ज़रा देख लेने का अवसर दीजिए।" एक सप्ताह से पहले ही पैसा पहुँच गया। बैंक में कितनी बार ऐसा हो जाता है कि पैसा चढता ही नहीं या दूसरे मिलते-जुलते नाम में चढ

जाता है। एक बार तो मेरे खाते में से किसी ने पैसा ही निकाल लिया। आपके बार-बार जाने पर इस प्रकार की सभी भूले सुधर जाती हैं।

गैस एजेंसी पर यदि समय समाप्त होने से पहले आप टेलीफ़ोन कर देंगे तथा अपना नम्बर इत्यादि नोट करा देंगे तो समय पर आपकी गैस आती रहेगी। इसी प्रकार केबल वाले का भी फ़ोन नम्बर नोट करके रखें और कोई भी गड़बड़ होने पर उसे सूचित करें तथा अपना केबल ठीक कराएँ। बच्चों को उत्तरदायित्वों से मुक्त रखें और जब इनकी आवश्यकता पड़े इन्हें पूरा करें।

11. कुछ घरों में गाय-भैंस रहती हैं, कुछ एक-दो कुत्ते या बिल्ली भी पाले रखते हैं। इनकी देखभाल में आप सहयोग कर सकते है। मेरे एक बुजुर्ग मित्र जो रोज मेरे साथ टहलने जाते हैं, उनके यहाँ एक गाय तथा एक कुत्ता है। वे गाय को सुबह ही सानी करते हैं, उसका गोबर उठाकर बाहर डालते हैं तथा उसके नीचे सफाई करते हैं। दूध बाद में उनकी पत्नी निकाल लेती हैं। कुत्ते को भी वे बाहर घुमाकर पेशाब आदि कराते हैं। ये सभी कार्य वे सुबह टहलने जाने से पहले ही कर देते हैं। कुही, भूसा इत्यादि लाना तथा गाय को समय पर भोजन कराना तथा पानी दिखाना उनका ही नित्य का कार्य है। मेरे पास भी एक कुत्ता है जिसकी देखभाल तथा बाँधना-खोलना मेरी ही जिम्मेदारी है। रात्रि में लान में जो जगह उसके लिए छोड़ी गई है उस जगह गड्ढा खोदना तथा एक-दो जगह लैट्रीन करना तथा मेरा उस गड्ढे को प्रातः भरना और लैट्रीन उठाना रोज़ की ड्यूटी है जो ईमानदारी के साथ हम दोनों निभा रहे हैं।

इस प्रकार मैंने कुछ कार्य बुजुर्गों के करने के लिए बताए हैं। यह आवश्यक नहीं है कि ये सभी काम सभी घरों में हों तथा इनके अतिरिक्त और कुछ न हो। जो भी काम हो और जिन्हें आप कर सकें तथा जिनके लिए आपके पास समय हो या घर के सदस्य आपको न रोकें उन्हें आप करें, हृदय से तथा प्रसन्नतापूर्वक। एक बुजुर्ग काम करते रहते और धीरे-धीरे गाते रहते। बहुत ही खुश मिज़ाज और हँसमुख व्यक्ति थे। ऐसे ही हँसते-मुस्कराते चले गए। आज उनके बच्चे उन्हें याद करते हैं और उन्हीं को अपना आदर्श मानते हैं तथा उन्हीं की तरह से रहने का प्रयास करते हैं। जब कोई समस्या पैदा होती है तो वे सोचते हैं कि यदि हमारे पिता के सामने यह समस्या होती तो वे कैसे सुलझाते, क्या करते। वास्तव में यही जीवन है। इसी प्रकार जीना चाहिए कि आपके बच्चे आपके चरण चिह्नों पर चलने का प्रयास करें।

17

हर समय शिकवा-शिकायत न करें

"ये बच्चे जिन्हें आपने ही पढ़ा-लिखाकर काबिल बनाया, आपने ही इन्हें अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाया, अब ये कैक्टस के पौधे कैसे बन गए? आपके प्रति इनका व्यवहार इतना रूखा कैसे हो गया? बजाय रोना रोने के ग़ौर से सोचिए।"

वृद्धावस्था तक पहुँचते-पहुँचते कुछ व्यक्तियों का यह स्वभाव बन जाता है कि वे हर समय कुछ-न-कुछ शिकवा-शिकायत करते रहेंगे, कभी अपने दुखों के विषय मे और कभी दूसरों की कमियों के विषय में। अपने छोटे-मोटे दुख-दर्द प्रत्येक के सामने खूब बढ़ा-चढ़ाकर कहेंगे। आपने जहाँ यह सभ्यतावश प्रश्न किया कि, "कहिए कैसे मिजाज हैं या कैसी तबियत है या कैसा स्वास्थ्य है?" बस उन्होंने अपना गाना विस्तारपूर्वक शुरू किया। पिछले कितने दिन से वे बीमार हैं, क्या बीमारी है, किन-किन डॉक्टरों को दिखाया है, कितने टेस्ट हो चुके हैं, कितना पैसा ख़र्च हो चुका है, विस्तारपूर्वक वे यह सब बताते चले जाएँगे। आप शिष्टाचारवश हाँ, हूँ, तो करेंगे ही, बीच-बीच में एक-दो बात भी पूछेंगे, बस साहब इससे उन्हें और प्रोत्साहन मिलता रहेगा और उनका रोना बराबर जारी रहेगा। आप आए तो थे 15-20 मिनट के लिए और यहाँ घण्टों लग जाएँगे। हो सकता है कि आपसे पानी या चाय आदि के विषय में भी पूछने का उन्हें समय ही नहीं मिले। पूरे समय वे अपने में ही केन्द्रित रहेंगे। आपके विषय में कुछ भी जानने का वे कष्ट नहीं उठाएँगे क्योंकि उन्हें अपने से ही फुर्सत नहीं है, वे तो इस तलाश में रहते हैं कि कोई उनके पास आए और वे उसे अपना दुखडा सुनाएँ

यह हो सकता है कि उनके इस स्वभाव के पीछे उनके घरवालों की उनके प्रति उदासीनता हो। जिस तरह से उनकी जवानी में उनकी बहन और उनके बच्चे उन्हे घर में घुसते ही घेर लेते थे, उसी व्यवहार की वे अब भी आशा लगाए बैठे हैं। लेकिन अब बच्चे अपने-अपने कामों में व्यस्त हैं। वे प्रातः तो आपको चलते-चलते देख लेते तथा सुन लेते हैं, उसके बाद अपने-अपने कार्यों के लिए चले जाते हैं। उनके पास अब इतना समय नहीं है कि वे आपके पास बैठकर आपकी पूरी गाथा सुने। आपकी पत्नी भी आपकी हर समय की झिकझिक से आपसे वचने लगी हैं। आपके आवाज़ देने पर, वे आने के लिए कह तो देती हैं, परन्तु या तो देर से आती हैं या आती ही नहीं। बहुत चीखने-चिल्लाने पर जब आएँगी तो झल्लाती हुई और अपने घर के कामों में व्यस्तता को दर्शाती हुई। आपके झींकने और रोने-चिल्लाने से किसी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

कुछ स्त्रियाँ भी इसी स्वभाव की होती हैं। वे तो दूसरे को कुछ भी बोलने का अवसर ही नहीं देतीं। यदि कोई उनके पीहर से आ जाए या बेटियाँ आ जाएँ तो वस दोनों हाथ फैलाकर रोना शुरू कर देंगी। सामने वाले को सीने से चिपटा लेंगी या उसके सीने से लग जाएँगी और अपने दुख-दर्द का वर्णन भयंकर रूप से करेंगी। यह भी बताएँगी कि उनके साथ उनके बहू-बेटी तथा घरवालों का कितना खराव व्यवहार है। लेकिन थोड़ी देर में ही वे सामान्य हो जाएँगी और हँस-हँसकर आपसे बातें करने लगेंगी। कहाँ तो अभी कह रही थीं कि भगवान उन्हें उठाता भी नहीं हैं, मौत भी नहीं आती। अपने बच्चों की बुराई करते हुए आपसे अपने साथ ले जाने का आग्रह कर रही थीं और अब सब बातें भूलकर, आपके यह कहने पर कि, "आप कुछ दिन के लिए मेरे साथ चलें, जब आपका जी करेगा, आपको मैं स्वयं या किसी के साथ भिजवा दूँगा, कह रही हैं कि "अभी तो नहीं, कुछ दिन बाद आ जाऊँगी। अभी तो जाड़ा बहुत पड़ रहा है, या यहाँ पर मुझे सब प्रकार की सुविधा है वहाँ तुम्हें परेशानी हो जाएगी," इत्यादि। वास्तव में इस सब रोने-धोने के पीछे मनुष्य का एक मनोवैज्ञानिक कारण काम करता है। वह चाहता है कि लोग उसकी ओर ध्यान दें, उसके महत्त्व को भी समझें। वह इस प्रकार आपका हमदर्दी जीतकर आपको अपनी ओर उन्मुख करना चाहता है ताकि उसके अहम की सन्तुष्टि हो सके। प्रत्येक मनुष्य चाहे वह कितना ही समाज के निम्न वर्ग का हो या कि निकृष्ट स्थिति में हो, एक अहम रखता है जिस पर चोट पहुँचते ही वह सावधान हो जाता है, बदला लेने के लिए या दूसरों को झुकाने, अपनी ओर आकर्षित करने के लिए। इस अहम का बिगडा हुआ रूप अहंकार और घमण्ड है

जो पतन का रास्ता है और इसी का सुधरा हुआ रूप आत्म-गौरव, आत्म-सम्मान तथा आत्मोन्नति है।

प्रश्न यह है कि क्या आवश्यकता है आपको इस सबकी? क्यों आप सबके सामने अपने दुख-दर्द सुना-सुनाकर उनकी हमदर्दी पाना चाहते हैं। विचार करें कि क्या इससे आपकी तकलीफ़ दूर हो जाएगी? क्या वे इसे दूर कर सकेंगे? इलाज तो आप स्वयं, यदि समर्थ है, तो करेंगे या फिर आपके बच्चे करेंगे। वे तो करने से रहे। वे तो दो-चार शब्द सांत्वना के कहकर या आपकी स्थिति और आपके बच्चों की लापरवाही पर अफ़सोस प्रकट करके चले जाएँगे। हाँ, इतना अवश्य होगा कि बाहर जाकर वे आपकी हँसी उड़ाएँगे और आपके घर की कमियों का दूसरों से बखान करेगे जिससे आपके घर की बदनामी होगी। जब बच्चों को पता लगेगा तो या तो वे आप पर बिगड़ेंगे या आपके प्रति और उदासीन हो जाएँगे। ऐसा भी हो सकता है कि वे आपके पास आने-जाने वालों को ही रोक दें, या उनमें से कोई उस समय आपके पास मौजूद रहे जब कोई आपके पास मिलने के लिए आए। ऐसे ही बुजुर्गों से तग आकर बच्चे उन्हें वानप्रस्थ आश्रम या ओल्ड होम में छोड़ आते हैं।

यह सोचिए कि यदि आप बच्चों (बेटों-बहुओं) के लिए उपयोगी हे। शारीरिक-मानसिक अथवा आर्थिक किसी भी रूप में तो क्या वे फिर भी आप पर बदिश लगाएँगे, आपसे पीछा छुड़ाने की कोशिश करेंगे। बहुत ही नंगे शब्दो मे कहूँ, यदि आप घर में एक आया, एक चौकीदार, एक सेवक की पूर्ति करते हैं तो क्या फिर भी बच्चे आपको अहमियत नहीं देंगे। आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि मे तो एक आया, एक सेवक अथवा एक चौकीदार बनकर रह गया हूँ, क्या पहले आप इसी कार्य को अंजाम देते नहीं थे तो अब क्या परेशानी है? कहते तो यह हे कि मूलधन से ब्याज अधिक प्यारा होता है। यदि आपको इससे वंचित कर दिया गया है तो निश्चित रूप से आपके व्यवहार में कमी है। जब बाहर के लोगो से व्यवहार करते हैं तो कितने सावधान होते हैं, उसका स्वागत करने में, उससे हाथ मिलाने में, यहाँ तक कि चेहरे के भावों को प्रकट करने में किसी से मुस्कराकर मिलेंगे, किसी से ज़ोर से हँसकर और किसी से सामान्य ढंग से। हाथ भी किसका कितना दबाना है या दबाना है या नहीं, द्वार तक उसे रिसीव करने के लिए स्वयं जाना है या नहीं या किसी के द्वारा बुलावा लेना है, उठेंगे या वैठे रहेगे। यह सब कौशल आप घर में क्यों नहीं प्रयोग में लेते। माना कि वे आपके बच्चे हैं, लेकिन अब नहीं पहले थे। अब उनका स्वतन्त्र रूप से विकास हो चुका है। उनका अहम जाग्रत हो गया है। वे पूरी तरह से आत्मनिर्भर हैं। यह भी हो सकता

है कि आपसे भी बहुत आगे बढ़ गए हैं। इसलिए उन्हें कर्त्तव्य की याद न दिलाकर आप व्यवहारकुशल बनिए।

क्यों हर समय लोगों के सामने रोना रोते रहते हैं? मालूम है बाहर जाकर वे आपकी कितनी खिल्ली उड़ाते हैं। जब दो-चार मित्र, जो आपके इस स्वभाव से परिचित हैं, मिल बैठेंगे, घूमकर आपकी चर्चा भी आ जाएगी। आपकी नकल करेंगे और खूब हँसेंगे और आपको मूर्ख सिद्ध करेंगे। आपकी अपनी पत्नी से नहीं बनती, आप उससे बोलते भी नहीं फिर इस बात का हर समय गीत क्यों गाते रहते हैं, क्यों अपने मित्रों को नमक-मिर्च लगाकर अपनी पत्नी की चाल-ढाल, उसके वस्त्र पहनने के तरीके तथा उसकी अन्य तथाकथित गलत आदतों का वर्णन करते रहते हैं? उससे बोलते नहीं हैं लेकिन उसे भूले भी नहीं हैं। इतनी लम्बी उमर तक उसी के साथ तो रहे; ये इतने सारे बच्चे आपने ही तो पैदा किए थे; आप ही ने इन सबका पालन-पोषण किया था फिर अब क्या हो गया? वास्तव में आपके हृदय में अब भी उसके लिए जगह है लेकिन आपका अहम झुकने के लिए तैयार नहीं है। अन्दर रो रहे हैं बाहर से अकड़े खड़े हैं।

ये बच्चे जिन्हें आपने ही पढ़ा-लिखा कर काबिल बनाया, आपने ही इन्हे पैरों पर खड़ा होना सिखाया, अब ये कैक्टस के पौधे कैसे बन गए? आपके प्रति इनका व्यवहार इतना रूखा, कैसे हो गया। बजाय रोना रोने के ग़ौर से सोचिए। उनकी ओर मत देखिए क्योंकि उन्हें आप न तो समझा सकेंगे और न अपनी इच्छानुसार उन्हें सुधार सकेंगे, अपने को देखिए, आप कहाँ-कहाँ भूल कर रहे हैं और कब से कर रहे हैं? पीछे की भूलें तो नहीं सुधार सकते, अब की तो सुधार ही सकते हैं।

जब कोई आता है तो उसके सामने तो रो-रोकर आप बेटे-बहू के अवगुणों का वर्णन करते हैं और अपने को जाने कितनी दयनीय स्थिति में घिरा हुआ दिखाते है; लेकिन पीछे आप बहू पर व्यंग्य बाण छोड़ने से बाज़ नहीं आती। पोते-पोतियों के साथ हँसी-हँसी में आप उसके पीहरवालों को उसके माता-पिता को अच्छी खरी-खोटी सुना देती हैं। आप क्या समझती हैं कि वह नादान है, समझती नहीं है। कब तक सहन करेगी, एक दिन ऐसा आएगा जब वह जवाब देना प्रारम्भ कर देगी और धीरे-धीरे सीमा यहाँ तक पहुँचेगी कि ऐसी कड़वी बातें कहेगी जो न उठाई जाएँगी और न धरी जाएँगी। बेटा भी उसी का साथ देगा। और शायद आप उस समय अपनी वास्तविक स्थिति को समझेंगी। तो यह भद्दी स्थिति आप क्यों आने देती हैं। इससे पहले ही क्यों नहीं समझ जातीं।

"एक वृद्ध औरत के हर समय रोने-धोने का परिणाम यह हुआ कि बहू-बेटे ने मिलकर माँ को घर से बाहर निकाल दिया। माँ अपने भतीजे के पास आकर रहने लगी। यहाँ कुछ दिनों तक तो बेटे-बहू की निन्दा करने का सिलसिला चलता रहा, फिर धीरे-धीरे भतीजे की बहू से भी कहा-सुनी होने लगी। एक दिन उसके माता-पिता को कुछ उल्टी-सीधी बातें कह रही थीं। बहू ने कहा कि आप मेरे माँ-बाप को कुछ मत कहिए," तो बोली कि "क्या किसी के कुछ कहने-सुनने या गाली देने से किसी का कुछ बिगड़ जाता है।" यूँ कहकर बहू के पिता का नाम उँगली से पृथ्वी पर लिखा और फिर उसे अपने पैर की जूती से रगड़कर मिटा दिया। अब बताइए कि क्या ऐसे बुजुर्गों का घर में निभाव हो सकता है।

एक-दूसरे प्रकार के लोग होते हैं जिन्हें आप यात्रा करते समय या सामाजिक समारोहों में अथवा सरकारी और ग़ैर-सरकारी कार्यालयों में खाली बैठे कर्मचारियों में तथा दुकानों-बाज़ारों और गली-मोहल्लों में आसानी से ढूँढ सकते हैं। इन बेचारों ने समाज और सरकार को सुधारने का ठेका ले रखा है। जब भी और जहाँ भी अवसर मिलेगा ये इस तरह से तथ्यों को तथा आंकडों को आपके सामने रखेंगे जैसे अभी-अभी जाँच समिति की रिपोर्ट पढ़कर आए हैं अथवा स्वयं हिसाब-किताब लगाकर आँकड़े इकट्ठे किए हैं। पक्ष की बात कम कहेंगे, विरोधियों की धज्जियाँ उधेड़ने में इनका अधिक विश्वास है। यदि कहीं से कोई सूचना नहीं मिल पाई तो स्वयं नई-से-नई सूचना गढ़ देंगे और उसे फैलाने में इन्हें एक मिनट भी नहीं लगेगा। चाहे उस झूठी अफ़वाह से साम्प्रदायिक दंगे हो जाएँ, घर बर्बाद हो जाएँ या फिर सरकार ही उखड़ जाए। सूचना प्राप्ति की स्वतन्त्रता के अधिकार ने अखबारों, पत्रिकाओं, दूरदर्शन के पैर बाहर कर दिए हैं। यदि यह सिद्ध हो गया कि आपने गलत सूचना छापी तो अखबार में बीच में कहीं दो-चार लाइनों में खेद प्रकट कर देंगे जो कोई पढ़ पाएगा और कोई नहीं। यह छोटी-सी कमी का भयानक रूप है जो तिल का ताड़ बनाने में और पहाड़ को राई में बदलने में समर्थ है।

लेकिन हम उन व्यक्तियों की बात कर रहे हैं जो उपरोक्त किसी भी स्थान पर आपको मिल सकते हैं। ये लोग बड़े रहस्यमय ढंग से दूसरों की बुराई करेंगे, ऐसे जैसे आपको ही बता रहे हैं क्योंकि आप उनके बहुत ही सगे वाले हैं। आपने सुनी और ऐसे ही किसी दूसरे अपने सगे वाले से कह दी, बस 'होठों से निकली और कोठों चढ़ीं।' कुछ लोगों के पास तो विशेष रूप से इस बुढ़ापे में जब कोई काम करने को नहीं है यह एक बढ़िया शगल है। बस बुराई, बुराई और बुराई, शिकायतें-ही-शिकायतें। कौन-कौन खराब है किस किसने उन्हें दुख दिया है परेशान किया है तथा

कौन-कौन समाज और देश का शत्रु है। इस छोटे से शहर की छोटी-सी जगह में बैठे हुए वे सब जानते हैं। ये देख रहे हैं कि सब खाने वाले हैं, सब भ्रष्ट हैं, सब बेईमान हे तो फिर यह देश कैसे चल रहा है। इनके अनुसार एक बार रूस देश से एक प्रतिनिधिमण्डल भारत में आया। वे सभी नास्तिक थे। कुछ दिन पश्चात जब वे वापिस जा रहे थे तो पत्रकारों ने उनसे मुलाकात की और पूछा कि, "आप इतने दिन हमारे देश में रहे, आपने यहा क्या विशेषता पाई?"

उस प्रतिनिधिमण्डल का नेता बोला कि, "जब हम यहाँ आए थे तो हम सभी नास्तिक थे, लेकिन अब जब हम लौट रहे हैं तो पूरी तरह आस्तिक हो चुके ह।"

पत्रकार अत्यन्त प्रसन्न हुए और उन्होंने इसका कारण पूछा। नेता पुनः उत्तर दिया, "इस देश में हम जहाँ भी गए वहीं पर भ्रष्टाचार, बेईमानी, धोखेबाजी, षड्यन्त्र, कामचोरी, अनुशासनहीनता और अव्यवस्था की बातें सुनीं। इतना सब होते हुए भी यह देश आराम से चल रहा है। इससे हमे विश्वास हो गया कि निश्चित ईश्वर है अन्यथा यह तो रसातल को चला जाना चाहिए था।"

तो यह है आपकी शिकवा और शिकायतों का परिणाम। जहाँ कुछ भी नहीं हे वहाँ आपको सभी भ्रष्ट दिखाई देते हैं। दूसरे की आँख का तिल आपको शहतीर मालूम पड़ता है। भ्रष्ट और बेईमान लोग समाज और सरकार को नहीं चलाते, ईमानदार, व्यवहारकुशल, परिश्रमी और दृढ़ इरादे वालों की वजह से समाज और सरकारें जीवित रहती हैं। अतः सचाई को देखने का प्रयास कीजिए। क्यों बिना किसी कारण तथा ठोस प्रमाणों के बकवास करके अपना तथा दूसरों का समय बर्बाद कर रहे हैं?

अभी कुछ ही दिन पहले एक सज्जन से मुलाकात हुई। जिनकी दुकान पर मुलाकात हुई थी वे उनका पक्ष ले रहे थे और उनका युवा बेटा जो दुकान सम्भाले हुए था, उनको उधार देने से मनाकर रहा था। जब वे सामान लेकर चले गए तो उनके बेटे ने उनके विषय में मुझे बताया। सरकारी पद से रिटायर होकर घर पर रह रहे हैं। दो बेटियां थीं जिनकी शादी हो चुकी है, लड़का कोई है नहीं, पत्नी साथ है परन्तु अलग रहती हैं। पहले दोनों में खूब झगड़े रहते थे। हर समय पत्नी के पीछे पडे रहते थे। उसकी कमियाँ-ही-कमियाँ दिखाई देती थीं। प्रत्येक सम्बन्धी तथा परिचित से उसकी बुराई करना, शिकायतें करना, बस यही एक विषय रह गया था। आखिर तंग आकर पहले बातचीत बन्द हुई और फिर एक ही घर में खाना अलग हो गया। पत्नी कैसे खाना बनाती है ये तो वे जानें पतिदेव के खाना बनाने का ढंग

सुनकर मुझे बहुत आश्चर्य हुआ। पेंशन अच्छी-ख़ासी मिलती है। महीने भर से पहले ही उसे उड़ा देते हैं और फिर उधार का सिलसिला आरम्भ होता है। बड़ी मोमबत्तियों के उन्होंने पाँच पैकेट खरीदे। जब मैंने दुकानदार के लड़के से इसका कारण पूछा तो उसने बताया कि दो-तीन दिन बाद फिर पाँच-छह पैकेट लेने आ जाएँगे। कारण यह है कि वे कई-कई मोमबत्तियाँ एक साथ जलाकर अपना खाना बनाते हैं। गेस का कौन प्रबन्ध करे, कौन कोयला लाए? एक साथ पाच-छः मोमबत्तियाँ चूल्हे के अन्दर जलाई और उस पर कुकर या तवा रख दिया। मोमबत्तियाँ समाप्त हो गई तो और जलाते रहें। थोड़ा बहुत दाल-साग और चार-पाँच रोटियाँ बना लीं। वैसे उन्हे खाने का शौक कम बाजार की चाट-पकौड़ी और मिठाई का अधिक है तो उधार तो लेना ही पड़ेगा।

इस प्रकार यह हर समय शिकायतें करना निन्दा करना और रोते रहना भी बुजुर्गों के प्रति उनके बच्चों की ही नहीं उनकी पत्नी को भी उदासीन और चिड़चिडा बनाता है तथा घर से बेघर करता है। बताइए इस आयु में पत्नी से बढ़कर आपका और कौन हो सकता है, जब उसके पीछे ही आप डंडा लेकर पड़ जाएँगे तो फिर तो आपका भगवान ही बेली है।

बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो शान्ति के साथ बैठे हुए आपकी कथा को सुनना पसन्द करेंगे। आप क्या बात करेंगे, आपके पास कोई विषय तो है ही नही। क्योंकि न तो आप अच्छी पुस्तकें ही पढ़ना पसन्द करते हैं और न आपके ऐसे मित्र हैं जो आपको कुछ नए विचार दे सकें या आपके साथ विभिन्न विषयों पर; जैसे समाज और देश की ज्वलन्त समस्याओ पर विचार-विनिमय कर सकें। पढ़ने का तो आपको कभी शौक रहा ही नहीं। ज़रा किसी ने कोई गम्भीर विषय पर वार्तालाप प्रारम्भ किया और आपकी जम्भाई आनी शुरू हुई। वार्तालाप का रुख पुनः उधर ही मुड जाएगा। आपके प्रिय विषय हैं, आपकी बीमारियाँ, आपके बचपन और युवावस्था की बढ़-चढ़कर कही जाने वाली घटनाएँ, आपके बहू-बेटे और उनका आपके प्रति गलत व्यवहार। प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी दुनियाँ को लिए बैठा है अपनी इच्छाएँ और आकांक्षाएँ, आशा और निराशा, सफलता और असफलता। बताइए उसमें आपके लिए जगह कहाँ है। आप अपनी सुनाना चाहते हैं और वह अपनी। इसलिए क्यो समय बर्बाद करते हैं या फिर धैर्यपूर्वक पहले उसकी सुनिए फिर अपनी सुनाइए यदि वह मौका दे और आपके पास इतना समय हो। यह हर समय का रोना और दूसरों की शिकायतें करना आपको घर और बाहर दोनों जगह बिल्कुल एकाकी कर देगा कोई आपके पास बैठना पसन्द नहीं करेगा अतः जितनी शीघ्र हो सके इस

स्वभाव को तिलांजलि दे दीजिए। दूसरी की सुनिए अपनी कुछ मत कहिए। अपनी तकलीफ़ और परेशानियों को अपने सीने में दफ़न कर लीजिए। अपने बच्चों से अपनी तकलीफ़ के विषय में बताइए, यदि कोई शारीरिक कष्ट है, अन्यथा यह मानसिक और घरेलू समस्याओं को या तो सहन कीजिए या फिर सूझ-बूझ के साथ कुशलतापूर्वक अपने सद-व्यवहार के द्वारा सुलझा लीजिए। यदि स्वयं न सुलझा सकें तो किसी गहरे मित्र से विचार-विनिमय करके सुलझाने की चेष्टा कीजिए। निश्चय समझिए सभी एक ही प्रकार की नाव में सवार हैं, आप अकेले नहीं हैं। इसलिए रोना-धोना बन्द कीजिए और साहस के साथ सीना तानकर खड़े हो जाइए। सब कुछ आपकी समझ, व्यवहार कुशलता और सद-व्यवहार पर निर्भर है।

18

मनोरंजन को अनिवार्य समझें

"यदि किसी को सांत्वना देने जाएं तो उससे कुरेद-कुरेद कर उसके दुख-दर्द को न पूछें, बस थोड़ा-सा जिक्र करके उसे अपना दुख-दर्द भूल जाने और हँसने-मुस्कराने पर विवश करें, निश्चित रूप से वह आपके दुबारा फिर आने की प्रतीक्षा करेगा।"

सुख और दुख जीवन के दो पहलू हैं, जिनके बीच मनुष्य सारी उम्र झूलता रहता है। उसका यह प्रयास होता है कि उसे कभी दुख प्राप्त न हो, सुख-ही-सुख मिलता रहे। उसे इतना सुख मिले कि उसकी कोई सीमा ही न रहे। मनुष्य ही नहीं प्रत्येक जीव-प्राणी सदा दुख से बचने और सुख की प्राप्ति के लिए सचेष्ट रहता है। लेकिन सुख या दुख की कोई स्थाई व्याख्या नहीं की जा सकती क्योंकि यह मनुष्य के अपने-अपने स्वभाव के अनुसार होता है। एक ही वस्तु, घटना या भाव किसी को सुख देती है और किसी को नहीं। इसलिए सुख का अर्थ है—सु+ख (ख का अर्थ है आकाश; आकाश से उत्पन्न हुई इन्द्रियाँ और इन्द्रियाँ काम करती हैं मन के आदेश पर) अर्थात् जो हमारी इन्द्रियों के, हमारे मन के अनुकूल है वह सुख है और जो इनके विपरीत है, प्रतिकूल है वह दुख है। जब हमारी आशा के अनुसार हमें सुख मिलता है तो हम प्रसन्न होते हैं, प्रफुल्लित हो उठते हैं। यह मन की प्रसन्नता, प्रफुल्लित हो जाना ही मनोरंजन है।

हमारे पास दस इन्द्रियाँ हैं—पाँच कर्मेन्द्रियाँ और पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ। कर्मेन्द्रियाँ—हाथ, पैर, गुदा, उपस्थ और मुँह है तथा ज्ञानेन्द्रियों—आँख, नाक, कान, जिह्वा और त्वचा हैं। ये दसो इन्द्रियाँ मन के आदेश पर कार्य करती हैं और मन इनके द्वारा संसार

के भोगों को भोगने में व्यस्त रहता है। अब इन इन्द्रियों के ऐसे साधनों को खोजना, प्राप्त करना तथा जुटाना जिनसे मन को सुख मिले, प्रसन्नता हो मनोरंजन है। हम यह महसूस करते हैं कि जब मन प्रसन्न होता है तो मुस्कराता है, हँसता है। विद्वानों तथा मनोवैज्ञानिकों ने इस हँसने और मुस्कराने को भी मन की प्रसन्नता का एक साधन मान लिया। सुख प्राप्ति के साधनों और भोगों को ढूढ़ने के बजाय, आप हँसने को ही साधन मान लें। खूब ज़ोर-ज़ोर से हँसिए, बिना किसी कारण के हँसिए, मिलकर हँसिए फिर देखिए इस मन पर क्या प्रभाव पडता है। वे कहते हैं कि जब हम किसी प्रकार का भी अपने मन के अनुसार सुख प्राप्त करते हैं तो हँसते हे, मुस्कराते हैं, तो जब बिना इसको प्राप्त किए भी हँसेंगे तो निश्चित रूप से हमे सुख की, प्रसन्नता की अनुभूति होगी। आज हँसने का देश और विदेश दोनों जगह खूब प्रचार है। दूरदर्शन पर आप सामूहिक रूप से लोगों को ज़ोर-ज़ोर से हँसते हुए देखेंगे। कूद रहे हैं, चीख और चिल्ला रहे हैं तथा पेट पकड़कर दोहरे हुए जा रहे हैं। हँसना स्वस्थ और निरोगी रहने के लिए आधुनिक युग का एक शक्तिवर्धक टानिक मान लिया गया है। मनुष्यों को चिन्ताएँ पहले भी रहती थीं, लेकिन शायद न तो आज की भाँति उनके अधिक कारण थे और न मनुष्य इतना अधिक उनसे प्रभावित होता था। वह या तो भाग्यवादी था या ईश्वर की इच्छा मानकर सहन कर लेता था। आज की भाँति पग-पग पर तनाव के कारण मौजूद नहीं थे। चारो ओर का वातावरण प्रकृति से भरपूर था, धूप और धूआँ कहीं नहीं था। भोजन शुद्ध पौष्टिक और मिलावट रहित था। सामाजिक सम्बन्ध भी गहरे थे तथा मनुष्य का स्वभाव भी शान्त, सन्तुष्ट एव धर्मभीरु था। मनोरंजन के साधन भी थे लेकिन वे भी नौ रसों में से एक स्वाभाविक रस था। सबका समान महत्त्व था। आज की भाँति इतना अधिक महत्त्वपूर्ण नहीं हो गया था। जितना अधिक तनाव बढ़ेगा उतना ही अधिक मनुष्य भिन्न-भिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त होगा तथा उतना ही अधिक उसे हास्य रस की आवश्यकता पड़ेगी। रस नौ माने गए हैं।

ये सभी रस वास्तव में मनुष्य की विभिन्न प्रकार की वृत्तियों से सम्बन्धित है। ये उन सभी को सन्तुष्ट करते हैं। हास्य रस का काम मनुष्य के थके-हारे, काम के बोझ से दबे तथा गम्भीर चिन्तन से ग्रस्त एवं दुखी मन को हँसाकर हल्का-फुल्का कर देना है। प्राचीन काल में प्रत्येक राजा के दरबार में विदूषक हुआ करते थे। ये अत्यन्त हाज़िर जवाब तथा गम्भीर वातावरण को हल्का कर देने में दक्ष थे। सम्राट अकबर के दरबार में बीरबल तो आज तक प्रसिद्ध हैं। उन्हें तो अकबर अपना मित्र समझते थे तथा अपने दरबार के नवरत्नों में उन्होंने उन्हें स्थान दे रखा था। आज

भी उनके हजारों उत्तर चुटकुलों के रूप में आम जनता में प्रसिद्ध हैं। इसी प्रकार दक्षिण में तेनाली राम थे जो विजय नगर राज्य के दरबार में रहते थे। नाटकों, मेलो, तमाशों सरकसों में भी विदूषको तथा जोकरों का सदा स्थान रहा है। संस्कृत की अनेकों पुस्तकों में तो हास्य रस को विशेष स्थान दिया गया है यहाँ तक कि देवी-देवताओं को भी हँसी-ठिठोली से मुक्त नहीं रखा गया है। आज अनेकों पत्रिकाएँ ऐसी हैं जो प्रमुख रूप से हास्य रस पर निर्भर हैं। दूरदर्शन में भी कई चैनल तथा अनेक सीरियल केवल हँसी-मजाक से ही सम्बन्धित हैं। प्रारम्भ में सिनेमा में प्रत्येक फिल्म में विदूषक का स्थान निश्चित था। अनेकों बड़े हास्य रस के प्रसिद्ध व्यक्ति हुए जिनकी वजह से पिक्चर्स हमेशा बाक्स ऑफिस पर हिट हुई। जैसे जानीवाकर, केष्टो मुखर्जी, असरानी, आग़ा, भगवान इत्यादि। आज विदूषक नहीं रखे जाते, हीरो-हीरोइन ही इस काम को अपनी हरकतों तथा वार्तालाप से अंजाम दे देते हैं। वास्तव में हमारे शरीर के लिए जितना भोजन आवश्यक है, मन के लिए उतना ही आवश्यक हँसना और मुस्कराना है। बदसूरत व्यक्ति भी हँसते हुए आकर्षक लगने लगते हैं। किसी को आपने हँसते हुए देखा तो आप भी मुस्कराने लगते हैं चाहे उसकी हँसी का आप कारण जानते हों या नहीं। इसीलिए अंग्रेजी में एक कहावत हे कि—"Laugh and the whole world will laugh with you, weep and you weep alone." अर्थात् हँसिए तो सारी दुनिया आपके साथ हँसेगी लेकिन यदि रोओगे तो आपको अकेले रोना पड़ेगा।

कहते हैं कि एक व्यापारी बहुत परेशान, चिन्तित तथा चिड़चिड़ा रहता था। काम बहुत था, व्यापार खूब फल-फूल रहा था। उसके अनेकों सहायक तथा कर्मचारी सब कामों को सम्भाले हुए थे। उसके बेटे-पोते भी समर्थ तथा समझदार थे, वे भी व्यापार की पूरी देखभाल करते थे फिर भी व्यापारी सदा तनावग्रस्त रहता, व्यर्थ की चिन्ताओं में घुलता रहता। आखिर एक दिन उसके किसी मित्र ने उसे मनोवैज्ञानिक के पास जाने की सलाह दी। उसकी सलाह मानकर वह एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर के पास गया। सेठ जी ने अपनी स्थिति बताई तथा कुछ डॉक्टर ने उसके तने हुए चेहरे तथा गम्भीर हाव-भाव से जान ली। उन्होंने सब कुछ अच्छी प्रकार जान लेने के पश्चात कहा, "सेठ जी आपका व्यापार खूब अच्छी तरह चल रहा है। उसमे हानि का तो प्रश्न ही नही है बल्कि लाखों रुपए वार्षिक की आय आपको है। आपके सहायक तथा बेटे-पोते काम को आपकी अनुपस्थिति में भी खूब अच्छी तरह सम्भाले रहते हैं। आप केवल व्यर्थ के भ्रम तथा आशंकाएँ पाले हुए हैं। कहीं हड़ताल न हो जाए कहीं कोई कर्मचारी धोखा न दे जाए कहीं बाजार में भाव न गिर जाए कही

कोई डकैत न आ जाए, कहीं हानि न हो जाए? क्या इस सबका प्रबन्ध आपने नही किया हुआ है, आप अब तक इन्हीं सब खतरों के बीच से निकलते तथा संघर्ष करते हुए उन्नति की इतनी ऊँची चोटी पर नहीं पहुँचे हैं फिर इसकी चिन्ता क्यों करते है? अब तो आपके बच्चे भी आपके समान ही समर्थ ही चुके हैं फिर यह चिन्ता क्यो? सेठ जी का सर शर्म से झुक गया और उनके मस्तिष्क ने उनसे पूछा कि उन्होने आज तक इस दृष्टि से क्यों नहीं सोचा। वे डॉक्टर की बातों से ही अपने को कुछ स्वस्थ महसूस करने लगे। तब उन्होंने डॉक्टर से यह पूछा कि वे क्रियात्मक रूप से क्या करें। डॉक्टर ने जो सलाह दी उन्होंने वही करने का निश्चय किया। एक माह के लिए सारा काम बच्चों को सम्भलवाकर अपनी पत्नी के साथ एक हिल स्टेशन पर चले गए। एक बढ़िया होटल में बढ़िया कमरा लिया। हास्य की जितनी पत्रिकाएँ थीं सभी मंगा लीं। उनको पढ़ते, और हँसते, बीवी को सुनाते और फिर हँसते। दूरदर्शन पर केवल हँसी-मज़ाक के ही सीरियल देखते। रोज़ सुबह-शाम पत्नी के साथ टहलते और प्रकृति का आनन्द लेते। पत्नी भी डॉक्टर की सलाह के अनुसार उन्हे हल्की-फुल्की हँसी-मज़ाक की बातें सुनाती या करती। परिणाम यह हुआ कि सेठ जी की बीमारी कुछ ही दिनों में भाग गई और वे बिना दवाइयाँ खाए एक माह के अन्दर ही पूरी तरह स्वस्थ हो गए और काम पर लौट आए। अब वे समझ गए कि (Humour is the salt of life.) अर्थात् हँसना और मुस्कराना जीवन के लिए कितना आवश्यक है। व्यर्थ की चिन्ताएँ छोडकर आवश्यकतानुसार वे हस्तक्षेप करते अन्यथा काम को चलने देते।

वास्तव में मनोरंजन मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए एक ताकत की दवा है, टानिक है। युवावस्था में भी तो आपने मनोरंजन के अनेक साधन ढूंढें थे, जिनमें आप खूब रस लिया करते थे। फिर अब उन्हें क्यों छोड़ दिया। यह सोचकर कि बच्चे क्या कहेगे, समाज क्या कहेगा या यह कि बुढ़ापे में यह सब नहीं करना चाहिए। अब तो चौथापन चल रहा है। इस अवस्था में गम्भीर रहना और भगवान का भजन करना आवश्यक है। देखिए यदि वास्तव में आपका स्वभाव अन्दर से ऐसा बन जाए कि आपका मन ही न करे तब तो यह साधन आप क्या छोड़ेंगे स्वयं ही छूट जाएँगे, लेकिन यदि बाहर से आपने इन्द्रियों पर उपरोक्त बातें सोचकर रोक लगा रखी है और आपका मन उन मनोरंजन के साधनों में अब भी रस ले रहा है तो समझ लीजिए कि आप अपने मन में एक संघर्ष पैदा कर रहे हैं जो मनोवैज्ञानिक दृष्टि से आपके स्वास्थ्य के लिए भयानक हो सकता है। अन्दर से कोई आदत छूटे तो छोडिए नही तो आनन्द लीजिए अपने साथ जबरदस्ती मत कीजिए इस अवस्था में तो यह

बात और भी आवश्यक है कि आपके मस्तिष्क पर किसी प्रकार का भी दबाव न हो बल्कि वह सरलता और सहजतापूर्वक जीता चला जाए। हॉ, दो-चार बातो का आपको अवश्य ध्यान रखना होगा।

मान लीजिए आपको किसी प्रकार का भी नशा करने का शौक रहा है जैसे शराब पीना या सिगरेट पीने का। आप जानते हैं कि ये दोनों चीज़ें स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक हैं, लेकिन जब आप युवावस्था में ही इन्हें नहीं छोड़ पाए तो अब इतनी पुरानी आदत को कैसे छोड़ें। आप यह विचार करें कि जवानी में शरीर में शक्ति होती है। उस समय आप झेल गए, लेकिन अब जब आपका शरीर दुर्बल हो गया हे, यदि उसी प्रकार उपभोग करते रहे तो शायद सहन न कर सके। इसलिए इस पर सीमा बाँधें, बस दवा के रूप में एक ही पेग लें एक साथ न पीएँ, धीरे-धीरे सिप करे तथा उसके साथ कुछ नमकीन-मेवा आदि लेते रहें। मेरे एक मित्र इसी प्रकार से लिया करते थे। एक ही लड़का था, बहू समझदार, सेवा परायण और कर्त्तव्यनिष्ठ आई। श्वसुर की तबियत कुछ खराब रहने लगी थी। डॉक्टर को दिखाने पर पता लगा कि गुर्दे प्रभावित होने लगे हैं। उसने एकदम बंदिश लगा दी। घर पर तो शराब लगभग बन्द ही हो गई, लेकिन दूसरों के यहाँ विवाह आदि के अवसर पर वे छककर पीते, गाते, नाचते और हँसते। धीरे-धीरे दोनों गुर्दे बेकार हो गए और एक दिन सोते-सोते ही रह गए। इसलिए शौक तो रखिए लेकिन सीमित रूप में स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए।

कुछ लोगों को सिनेमा का बहुत शौक रहा है। अब बुढ़ापे में वे सिनेमा तो कम ही जाते हैं क्योंकि जब वे वहाँ जाते है तो लगभग 98% युवाओं को देखते हे, अपने हमउम्र दस-पॉच ही दिखाई देते हैं। इससे उन्हें कुछ शर्म महसूस होती है, इसलिए वे प्रायः घर पर ही दूरदर्शन पर पिक्चर देख लेते हैं। इससे उन्हें कई लाभ हे एक तो चाहे जब देखो जब भी फुर्सत हो। बिना पैसा खर्च किए कभी भी ओर कहीं से देखना आरम्भ कर दो। जी करे तो कई-कई फिल्म देखो। न कहीं जाना पडे न कहीं आना। रिक्शा और टैक्सी का व्यय कुछ है ही नहीं। और फिर आराम से सोफे पर या बिस्तर पर बैठकर या लेटकर जैसे जी करे वैसे देखो। इसमें भी आपको विशेष रूप से संयम रखना पड़ेगा। जिन बातों पर हम विचार कर रहे हैं वे युवाओ ओर वृद्धों दोनों के लिए समान हैं लेकिन वृद्धों पर इनका अधिक गहरा प्रभाव पडेगा क्योंकि उनकी इन्द्रियाँ इस समय अधिक शिथिल हो जाती हैं तथा मन में भी दृढता तथा संयम की कमी आ जाती है। मन युवा बना रहता है और शरीर दुर्बल हो जाता है मन के विचारों को शरीर और इन्द्रिया पूर्व की भाँति क्रियान्वित नहीं कर पातीं

अतः मन का दुखी और परेशान होना अनिवार्य है। अधिक टी.वी. देखना आपकी आँखों और कानों दोनों को कमज़ोर करता चला जाएगा। मस्तिष्क काल्पनिक लोक मे खोया रहेगा, धरातल पर कम ही रहेगा। नतीजा यह होगा कि कल्पना तो कल्पना ही हे उन्हें आप क्रियान्वित नहीं कर सकेंगे और जो सामने घट रहा है उससे आप एडजस्ट कर नहीं पाएँगे। किस समय देखें, कितनी देर देखें तथा कैसे प्रोग्राम देखे यह निश्चित कीजिए। यह मत सोचिए कि इस आयु में अब आपके ऊपर क्या प्रभाव पड़ेगा। जो कुछ देखेंगे, सुनेंगे, पढ़ेंगे उस सबसे निश्चित रूप से आपके मन पर प्रभाव पड़ेगा चाहे वह युवाओं के समान नहीं पर कुछ धीमा ही, देर से ही।

कुछ लोगों को भिन्न-भिन्न प्रकार के खट्टे-मीठे तथा चटपटे भोजनों मे ही आनन्द आता है। कुछ मीठा अधिक पसन्द करते हैं और कुछ नमकीन। कुछ व्यक्ति तो दिनभर कुछ-न-कुछ चरते रहते हैं। घर में रहेंगे तो अपनी पत्नी से भाँति-भाँति की खाने की चीजें बनवाते रहेंगे और यदि बाज़ार में होंगे तो जो भी खोमचे, ठेलेवाला, दुकान के आगे से गुजरेगा उसी को रोक लेंगे। मेरे एक मित्र अध्यापक तथा उनकी पत्नी दोनों ही खाने-पीने के शौकीन थे। वे आदेश देते और पत्नी दौड़-दौड़कर बनाती ओर फिर साथ-साथ बैठकर खाते। कोई मित्र आ जाता तो उसे भी शामिल कर लेते और बताते कि "तुम्हारी भाभी ने बनाया है। बस पूछो मत कितना स्वादिष्ट है, मजा आ गया।" उनका यही मनोरंजन था, यही आनन्द और सुख का साधन था। आज दशा यह है कि मित्र महोदय तो बेंत का सहारा लेकर चल रहे हैं, जोड़ों में दर्द रहता हे और भाभी जी ने लगभग सभी चीजें छोड़ दी हैं क्योंकि उनकी शरीर में कई बीमारियों ने घर कर लिए हैं। बेहद भारी हो गई हैं। कमर में बराबर दर्द रहता है, कोई नसों की बीमारी भी हो गई है। मैंने उन्हें बहुत समझाया था तब नहीं माने अब प्रकृति के डंडे ने अपने आप संयमित कर दिया है। खाने-पीने की चीज़ों की याद आती है, खा लेते हैं तो दुख भोगते हैं और नहीं खाने तो बिसूरते हैं। इसलिए खाइए लेकिन संयमपूर्वक, यह सोचकर कि वह हानि न पहुँचाए।

विभिन्न देशों ने अनेकों प्रकार के तरीके मनोरंजन के अपनाए हैं जेसे पशु-पक्षियों को लड़ाना। इटली में मनुष्यों का बिजारों पर सवारी गांठना तथा उनसे छोटे-छोटे भालों के द्वारा लड़ना सारे संसार में प्रसिद्ध है। पहलवानों की कुश्तियाँ तथा बॉक्सिंग, पानी में ऊँचाई से कलाबाज़ी खाते हुए कूदना, विभिन्न ढंगों से तैरना, नावो के द्वारा दौड़ की स्पर्धा, भाँति-भाँति के जमीनी खेल जैसे क्रिकेट, वालीबाल, फुटबॉल, हाकी टेनिस टेबिल टेनिस बैडमिंटन इत्यादि तथा हवाई जहाज से पैराशूट द्वारा कूदना अथवा हवा में उड्ते हुए दिखाना स्केटिंग अथवा बर्फ पर दौडना

नाचना तथा खेल करना सैकड़ों तरीके हैं जिन्हें आप यदि स्वयं नहीं कर सकते तो दूरदर्शन आदि पर देखकर या मैदान में स्वयं उपस्थित रहकर आनन्द ले सकते हैं।

मेरे एक परिचित ही पत्नी एक विद्यालय में संगीत की शिक्षक थीं। परिचित यद्यपि किसी वाद्य को बजाना नहीं जानते थे, लेकिन जब तनाव में होते तो पत्नी का तानपुरा लेकर बैठ जाते और उसके तारों पर धीरे-धीरे उंगलियाँ फेरते रहते। आँखे बन्द कर उसकी ध्वनि में डूब जाते। कहते ऐसा लगता है कि जैसे ओम् की आवाज आ रही है। दस-पन्द्रह मिनट के पश्चात वे स्वस्थ हो जाते तो संगीत तो एक दैवी एव दिव्य साधन है मन को स्वस्थ रखने का।

कुछ लोग सेक्स को भी मनोरंजन का एक साधन मानते हैं। वास्तव में यह वृत्ति या वासना मनुष्य का अंत समय तक पीछा नहीं छोड़ती। बड़े-बड़े ऋषि और महर्षि तथा तपस्वी इसके सामने नतमस्तक हो जाते हैं। यह भी भारतीय संस्कृति के अनुसार नौ रसों में से एक महत्त्वपूर्ण रस, शृंगार रस है। इसके बिना सारा संसार फीका है। स्त्री और पुरुष के आपसी शारीरिक सम्बन्धों पर तथा एक-दूसरे को आकर्षित करने के लिए अपनाए गए सभी उपायों को शृंगार रस में सम्मिलित किया गया है। हमारे देश के विद्वानों ने इसी के आधार पर काम शास्त्र की रचना की है। प्रश्न यह है कि क्या आप इस आयु में भी इसे मनोरंजन के एक साधन के रूप में अपना सकते हैं। मेरे विचार से हमें इसे जबरदस्ती तथा घृणित समझकर पूरी तरह तिलांजलि नहीं देनी चाहिए। स्वाभाविक रूप से इसे लें, इस पर अधिक माथा-पच्ची न करें। न छोड़ें, न अपनाएँ और न दबाएं। सामान्य रूप से चलने दें। इसे भूल न समझें, मन की एक सामान्य वृत्ति मानकर सामान्य ढंग से बिना मन पर कोई दबाव महसूस किए आवश्यकतानुसार चलने दें।

कुछ लोग बहुत ही हँसोड होते हैं। वे जहाँ भी पहुँच जाएंगे, ऐसी उल्टी-सीधी बातें अथवा चुटकुले सुनाएँगे कि सभी का हँसते-हँसते बुरा हाल हो जाएगा। कोई-कोई स्वयं तो हँसेगा नहीं, पर बात ऐसी कहेगा कि लोग खिल-खिलाकर हँस पडेगे। कवि सम्मेलनों में तथा मुशायरों में आपको ऐसे कवि तथा शायर मिल जाएँगे जो स्वयं तो गम्भीर बैठे रहेंगे और सारी जनता उनकी कविता ही नहीं उनका उल्लू की तरह बना हुआ मुँह देखकर बुरी तरह हँसती रहेगी। ऐसे सम्मेलनों में अवश्य जाइए और आनन्द लीजिए। आप भी अपना स्वभाव ऐसा बनाइए कि लोग आपके पास आकर अपना दुख-दर्द भूल जाएँ और यह सोचकर आपके पास आएँ कि आपके पास थोडी देर का बैठना भी उनको शान्ति- सन्तोष और प्रसन्नता प्रदान करेगा। यदि किसी को सात्वना देने जाए तो उससे कुरेद-कुरेदकर उसके दुख-दद को न पूछें बस

थोडा-सा जिक्र करके उसे अपना दुख-दर्द भूल जाने और हँसने-मुस्कराने पर विवश करे। निश्चित रूप से वह आपके दुबारा फिर आने की प्रतीक्षा करेगा।

अनेक प्रकार की ललित कलाएँ भी आपके मनोरंजन का साधन बन सकती है जिन्हें अपनाकर अथवा देखकर आपका मन प्रसन्न हो सकता है जैसे नृत्य, संगीत (Vocal or instrumental) नाट्य, चित्रकारी तथा विभिन्न प्रकार के हस्त-शिल्प इत्यादि। कुछ लोग स्वयं इन्हें सीखना और अपनाना चाहते हैं और कुछ केवल देख-सुनकर आनन्द लेते हैं। आज हमारे देश में अनेक बुजुर्ग नृत्यकार, संगीतज्ञ तथा चित्रकार मौजूद हैं जो अपने देश में ही नहीं सारे संसार में प्रसिद्ध हैं। आप भी इनकी कला का आनन्द उठा सकते हैं तथा अपने जीवन को आनन्द और उल्लास से पूर्ण कर सकते हैं।

इन सभी मनोरंजन के साधनों में आपको एक-दो बातों का ध्यान रखना होगा। सर्वप्रथम हँसी-मज़ाक की एक सीमा रखें। वह सीमा यह है कि दूसरे को मानसिक या शारीरिक रूप से कोई हानि न पहुँचे। वह अपने को हीन तथा अपमानित न समझे, बल्कि वह भी उस हँसी-मज़ाक में पूरी तरह सम्मिलित हो। दूसरे ऐसे खेल-कूद न अपनाएँ जिनमें पशुओं की या मनुष्यों की मृत्यु तक हो जाए। यह वही बात होगी कि मुर्गी तो अपनी जान से गई और मियां जी को मजा नहीं आया। पूर्वकाल में तथा आज भी पशुओं को उस समय तक लड़ाया जाता है जब तक कि उनमें से एक मर न जाए। यह हास्य नहीं वीभत्स रस है जो घृणा के योग्य है।

इस प्रकार मनोरंजन मनुष्य के जीवन का एक अनिवार्य अंग है। आप भी उससे वंचित न रहें। युवावस्था में जो आपके शौक थे उन्हें छोड़ें नहीं संयमित रूप से, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए उनका उपभोग करें और आनन्दित हों, न कि हर समय मौहर्रमी चेहरा बनाए बैठे रहें। लोग यह न समझें कि कोई मुर्दा कब्र मे से निकलकर कुर्सी पर बैठा है। कुछ तो बुढ़ापे ने सूरत बिगाड दी और कुछ आप बिगाडे बेठे हैं। इसलिए हँसिए, मुस्कराइए और भिन्न-भिन्न प्रकार के मनोरंजन के साधन अपनाकर आनंदित होइए और दूसरों को भी आनंदित कीजिए।

ज़िन्दगी ज़िन्दादिली का नाम है।
मुर्दादिल क्या ख़ाक जीआ करते हैं।

19

एक बेटा आपके पास रहना चाहिए

"बच्चे हमारी सेवा क्यों नहीं करते, हमारी आज्ञा क्यों नहीं मानते, क्यों हमारी ओर से लापरवाह ही नहीं, हमारा अपमान भी करने को तैयार रहते हैं? क्या इसके लिए आज का वातावरण, पाश्चात्य प्रभाव, बच्चों की महत्त्वाकांक्षाएँ अथवा आपकी अपनी भूलें, आपका आदर्शहीन चरित्र तथा बच्चों के प्रति आपकी लापरवाही तथा उनमें आपका अच्छे संस्कार न डालना है।"

सन्तान से सम्बन्धित एक गृहस्थी की तीन स्थितियाँ होती हैं— अनेक बेटे होना, एक एक ही बेटा होना या कोई भी बेटा न होना। ये तीनों स्थितियाँ आपके अनुकूल भी हो सकती हैं और प्रतिकूल भी। ये बहुत कुछ आपकी सोच, आपके व्यवहार तथा आपके बच्चों के स्वभाव तथा उनके अच्छे संस्कारों पर निर्भर है। प्रश्न यह है कि क्या आपको यह प्रयास करना चाहिए कि कम-से-कम एक लड़का वृद्धावस्था में आपके पास रहे ताकि आप निश्चिंत होकर एक प्रकार से उसके संरक्षण में रह सकें। देखिए यदि बच्चे आपके आज्ञाकारी, सेवा परायण तथा चरित्रवान हैं तब तो एक हो या अनेक उनका आपके पास रहना आपके लिए प्रसन्नता और सन्तोष का आधार है, लेकिन यदि ऐसा नहीं है तो उनका आपके पास न रहना ही अच्छा है।

क्रमशः विचार करें। एक व्यक्ति किसी नगर में मोटर-पार्ट्स का व्यापार करते थे। उनका काम बहुत अच्छा चल रहा था। उनके जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते गए वे दुकान पर भी आने-जाने लगे। उन्होंने बच्चों को अधिक नहीं पढ़ाया। इंटर और बी. ए कराने के पश्चात ही दुकान पर बैठाने लगे। जब बच्चे व्यापार की गुत्थियों को

अच्छी तरह समझ गए तो अवसर मिलते ही अपनी दुकान के आस-पास ही दो दुकानें और ले लीं। दो लड़के अपने साथ रखे और दो ही लड़कों को अन्य दो दुकाने दे दीं। काम इस तरह से कराया कि तीनों दुकानों पर भिन्न-भिन्न प्रकार की गाडियो के पार्ट्स ही मिलते, जिससे उनमें कोई व्यर्थ की स्पर्धा पैदा न हो। वे स्वयं कभी किसी दुकान पर जा बैठते और कभी किसी पर। अत्यन्त धार्मिक, चरित्रवान तथा सदगुण-सम्पन्न व्यक्ति थे। व्यापार के काम में भी बेहद दक्ष थे। परिणाम यह हुआ कि जीवन भर सभी एक साथ रहते रहे। बाद में उन्होंने एक दूसरे से जुड़ी हुई कई कोठियाँ बनवाई और अपने सामने सभी लड़कों को अलग-अलग रहने का आदेश दिया। सभी बच्चे एक साथ भी थे और अलग भी। आज उनका स्वर्गवास हो चुका हे लेकिन बच्चे उनकी कर्त्तव्य-निष्टा और सदगुणों से इतने प्रभावित हैं कि उनको भूल नहीं पाए हैं। प्रायः उनका ज़िक्र उनकी ज़बान पर होता है जिसे बताते हुए वे कभी थकते नहीं। उन बुजुर्ग के सामने कभी यह समस्या पैदा नहीं हुई कि बुढ़ापे मे बच्चे उनके पास रहें या नहीं अथवा उनका बुढ़ापा कैसे कटेगा। शायद इसके पीछे उनकी योग्यता, परिश्रम तथा बच्चों के प्रति उनकी प्रबल कर्त्तव्य की भावना थी। अब दूसरी ओर देखिए। किसी भी शहर की किसी पोश कालोनी में चले जाइए। अनेकों कोठियाँ आपको ऐसी मिलेंगी जहाँ वृद्ध माता-पिता अकेले पडे हैं। कोठी खूब शानदार है सजी-धजी भी है लेकिन बाहर से लेकर अन्दर तक धूल का साम्राज्य है। यदि नौकर है तो उसे कौन देखे और यदि नहीं है तो बुजुर्ग कहाँ तक करें। लड़का एक हो या अनेक, त्यौहारों पर भी आने का कष्ट नहीं करते। कहाँ तो इतनी रौनक, शोर-गुल और भीड-भाड़ रहती थी और कहाॅ यह सुन-सानपन। माता-पिता के बेचैन हृदय को क्या बच्चे समझ पाएँगे। एक कठोर हृदय, लापरवाह युवक के बाबा-दादी, माता-पिता सबका बारी-बारी से देहान्त हो गया, लेकिन उसे हर बार अपने भाई को अपनी कोई-न-कोई विवशता बताकर न आने का बहाना बनाना पड़ा। परन्तु जब उसकी अपनी बेटी बीमार पड़ी जो देश में ही ब्याही थी तो किसी तरकीब चुपचाप 15 दिन के लिए आकर उसका आप्रेशन कराकर वापिस चला गया, जबकि उसे सर्विस के नियमानुसार बीच में आने की इजाज़त नहीं थी। इस घटना से दो बाते प्रकट होती हैं। एक तो यह कि आज के युवकों ने अपना एक अलग परिवार मान लिया है जिसमें वह, उसकी पत्नी और उसके बच्चे शामिल हैं और कोई नहीं, दूसरे यह अपने माता-पिता के प्रति अपना कोई कर्त्तव्य नहीं मानता चाहे उसके माता-पिता ने ही उसे इतने ऊँचे पद पर पढ़ा-लिखाकर तथा हर प्रकार की आर्थिक सहायता कर पहुँचाया हो

अब उन परिवारों के विषय में सोचा जाए जिनके कोई पुत्र उत्पन्न नहीं हुआ, वे क्या करें। हर प्रकार के उदाहरण संसार में मौजूद हैं। एक सज्जन के दो बेटियाँ थी, बेटा कोई नहीं था। दोनों बेटियाँ बहुत ही योग्य थीं तथा उन्होंने देश के प्रसिद्ध विश्वविद्यालयों से ऊँची डिग्रियाँ प्राप्त की थीं। उनके विवाह भी ऐसे ही योग्य बच्चों के साथ हो गए। घर सूना हो गया। दोनों पति-पत्नी अकेले रह गए। अब सौभाग्य देखिए, जितना बेटियों को अपने माता-पिता से लगाव था उससे भी अधिक दामादो को अपने सास-श्वसुर से हो गया। लगभग रोज़ ही बेटियों और दामादों के फ़ोन आते तथा प्रायः मिलने चले आते। एक बार श्वसुर साहब को दिल का दौरा पड़ा, तुरन्त दोनों दामाद और बेटियाँ उपस्थित हो गईं। दिल्ली के एक बड़े हस्पताल में इलाज चला। दामादों ने इतनी सेवा और देखभाल की कि डॉक्टर यह समझे कि वे दोनो उनके दो बेटे थे। जब डॉक्टर को यह मालूम हुआ कि दोनों उनके दामाद हैं तो उसे बहुत आश्चर्य हुआ कि आज के युग में भी ऐसे दामाद मिल सकते हैं। अब एक-दूसरे सज्जन को देखिए, वे भी मेरे काफ़ी नजदीकी हैं। उनके कोई बच्चा ही नहीं था। उन्होंने दूसरे लोगों के समझाने पर एक लड़का अपने किसी अत्यन्त समीप के सम्बधी का गोद ले लिया। उस बच्चे को दोनों ने लाड़-प्यार से पाला। उसकी प्रत्येक छोटी-बड़ी इच्छा पूरी की, नतीजा यह हुआ कि वह ज़िद्दी तथा घमण्डी बन गया। उसके असली और गोद लेने वाले पिता दोनों ही बड़े विद्वान तथा सद्‌गुण-सम्पन्न व्यक्ति थे। अतः वह भी ऐसा ही योग्य निकला और एक ऊँचे पद पर आसीन हो गया। लेकिन उसने अपने माता-पिता को खूब परेशान किया। उन्हें छोटी-छोटी बातों पर उल्टी-सीधी बातें सुनाता और दुखी करता। पिता तो मर गए अब माँ रह गई है। बेचारी अकेली पडी रहती है, दोनों बहू-बेटे में से शायद ही कभी कोई बोलता हो। बस उनकी जरूरतें पूरी कर देते हैं। वे भी छोड़ती चली जा रही हैं जिसके लिए बच्चों ने कुछ कहा या लापरवाही दिखाई वही छोड़ दी, बस इतना ले रही हैं जिससे जीवित रहे जैसे दोनों समय दूध लेती थीं अब चाय लेती हैं। खाना भी एक समय कर दिया हे। तो बताहए ऐसे बहू-बेटे को अपने पास रखने से क्या लाभ हुआ?

एक सज्जन ने एक लड़का गोद लिया। कुछ दिन पश्चात ही माँ की ममता इतनी प्रभावित हुई कि उनके अपने भी लड़का हो गया जिसकी कोई आशा ही नही थी। पिता जो दोनों बच्चों के साथ एक-सा बर्ताव करते, लेकिन माँ धीरे-धीरे गोद लिए हुए बच्चे के प्रति उदासीन हो गई। कभी-कभी उसके साथ कठोरता भी बरतती। यह कमी पिता पूरी करते। गोद लिया हुआ बच्चा पिता से अत्यन्त प्यार करने लगा दोनों बच्चों को पिता ने समान रूप से पढ़ाया-लिखाया तथा पूरी

देखभाल रखी। बड़े होने पर गोद लिया हुआ बच्चा बहुत ऊँचे पद पर पहुँचा जबकि उनका अपना बच्चा किसी योग्य नहीं निकला। माँ यह समझती रही कि यह सब उसके पति के ही पक्षपात पूर्ण व्यवहार का नतीजा है कि उनका बच्चा किसी योग्य नहीं बन पाया। वह दूसरे बच्चे के साथ बुरा व्यवहार करने लगी। आखिर पिता के इशारे पर उसने दूसरे शहर में तबादला करा लिया, बड़ा होने के कारण उसकी शादी भी पहले हो गई और वह सुख से रहने लगा, लेकिन हमेशा उसने अपने माता-पिता का ध्यान रखा जबकि उनका अपना लड़का अधिक-से-अधिक उदण्ड होता चला गया। वृद्धावस्था में गोद लिए गए बच्चे ने ही अपने माता-पिता की सेवा की तथा उस अपने मूर्ख तथा उदण्ड भाई को भी सम्भाला।

इस प्रकार के अनेकों उदाहरण हमको अपने चारो ओर मिल जाएँगे तो फिर प्रश्न यह है कि इन एक-दूसरे विरोधी उदाहरणों को देखते हुए हमें क्या निश्चय करना चाहिए। पहले सदा लड़कों को बुढ़ापे की लाठी तथा बुढ़ापे का सहारा कहा जाता था। श्रवण कुमार तो माता-पिता की सेवा करने में आज भी आदर्श हैं। वह अपनी पत्नी के पक्षपात पूर्ण व्यवहार से तंग आकर अपने अन्धे माता-पिता को अपनी काँवड़ में बैठाकर तीर्थयात्रा के लिए निकल पड़ा था। लेकिन आज ऐसा नही है। हमारे बुजुर्ग यह भी कहा करते थे कि जो अपने माता-पिता की सेवा करते है उनके बच्चे उनकी सेवा करते हैं। एक चुटकुला पढ़ा, पिता अपने बीमार बच्चे की सेवा में लगा था। जब बच्चा ठीक हो गया तो उसने बेटे से पूछा, "क्यों बेटे, जब मैं बूढ़ा हो जाऊँगा तुम भी मेरी ऐसे सेवा करोगे न।"

बच्चा तुरन्त बोला, "नहीं पिता जी मैं आपकी सेवा क्यों करूँगा, मैं तो अपने बच्चों की सेवा करूँगा।"

इसी प्रकार आजकल दूरदर्शन पर एक लम्बे समय से एक सीरियल चल रहा है, "सास भी कभी बहू थी।" ज़रा इसे इस तरह पलटकर देखिए, "बहू भी एक दिन सास बनेगी।" एकदम अर्थ बदल जाता है पहले में बहू के अधिकार की बात है और दूसरे में बहू के कर्त्तव्य की, फिर हम जो अपने कर्त्तव्यों का पालन, अपने बच्चों की सेवा करके कर रहे हैं उसका फल हमें कब मिलेगा? क्या इस जन्म में हम अपने माता-पिता की भी सेवा करेंगे और बच्चों की भी। उसके बदले मे हमें किसी प्रकार की कोई आशा नहीं रखनी चाहिए। हमारा बुढ़ापा किस तरह से कटेगा इसके प्रति हम निश्चिंत नहीं हो सकते। यदि एक बेटे को हम अपने पास रखते हैं तो इसकी क्या गारंटी है कि वह हमारे बुढ़ापे में पूरी तरह से हमारा ध्यान रखेगा?

यह विचार करें कि बच्चे हमारी सेवा क्यों नहीं करते, हमारी आज्ञा क्यों नही मानते, क्यों हमारी ओर से लापरवाह ही नहीं, हमारा अपमान भी करने को तैयार रहते है? क्या इसके लिए आज का वातावरण, पाश्चात्य प्रभाव, बच्चों की महत्त्वाकांक्षाएँ अथवा आपकी अपनी भूलें, आपका आदर्शहीन चरित्र तथा बच्चों के प्रति आपकी लापरवाही तथा उनमें आपका अच्छे संस्कार न डालना है। मेरे विचार से इन सबके लिए हम दोषी हैं हमारा चरित्र तथा हमारा व्यवहार दोषी है। हमने कभी यह नही सोचा कि एक दिन हम बूढ़े हो जाएंगे, अशक्त और बीमार हो सकते हैं इतने कि बिना दूसरों की सहायता के हमसे उठा और बैठा ही न जाए। मैंने ऐसे वृद्ध पुरुष देखे हैं जो अपने हाथ से खा भी नहीं सकते क्योंकि उन पर फ़ालिज पड़ा हुआ था या कम्पन बाय हो गई थी। उस समय के लिए हमने क्या तैयारी की? अपने स्वास्थ्य को अन्तिम क्षण तक ठीक रखने के लिए हमने क्या किया या यही सोचते रहे कि हमें कभी किसी की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। वास्तव में इस ओर हमने कभी ध्यान ही नहीं दिया। हमें तो ऐसा लगता रहा जैसे हम सदा ऐसे ही युवा बने रहेगे। हमारी घर-गृहस्थी ऐसे ही चलती रहेगी।

वास्तव में हमें अपनी युवावस्था में वृद्धावस्था का प्रबन्ध करना चाहिए था। इस पुस्तक में हम इन्हीं सब पर तो विचार कर रहे हैं। यदि पत्नी भी नहीं रही तो अपने मन की बात किससे कहेंगे। किससे अपनी रुचि अनुसार भोजन बनवाएँगे अथवा अपने स्वभाव के अनुसार जी सकेंगे। उस समय आप यह सोचेंगे कि काश मेरा लड़का या लड़के मेरे पास रहते, मेरी सेवा करते, मेरी आज्ञा मानते। लेकिन आपने उसकी तैयारी तो की नहीं अब क्यों पछताते हैं। इस आयु में आप स्वस्थ रहे या अस्वस्थ कोई-न-कोई आपकी देखभाल करने वाला, सहायता करने वाला, अथवा साथी के रूप में साथ रहने वाला अवश्य रहना चाहिए। इससे आपको निश्चिन्तता अनुभव होगी, लगेगा जैसे आप किसी के संरक्षण में हैं। बहुत से घर-बाहर के काम जिन्हें करने में अब आपको आलस्य आने लगा है या थकान हो जाती है अथवा आप बोरियत महसूस करते हैं, आपके साथ रहने वाला व्यक्ति कर सकता है। ऐसा व्यक्ति सिवाय आपके बेटे के और कौन हो सकता है, लेकिन क्या आपने अपने बेटे के हृदय में अपने प्रति इतनी श्रद्धा तथा सम्मान उत्पन्न कर दिया है अथवा उसको अपने कर्त्तव्य समझा दिए हैं और वह उन्हें करने के लिए सदा तैयार रहता है। यही दो तरीके हैं जब आपका बेटा आपके पास रहते हुए आपकी सेवा कर सकता है। आपके गुणों के कारण उसके हृदय में उत्पन्न आपके प्रति श्रद्धा तथा उसमे आपके द्वारा ही तरीके से डाले गए सस्कार यदि आप ऐसा कुछ नहीं

कर सके हैं तो किसी भी बेटे को अपने पास रखना बेकार है। इससे तो अच्छा है कि आप किसी आश्रम में या Old Home के चले जाएँ अन्यथा रूखे-सूखे टुकड़े खाते हुए अपमान के घूंट पीने पड़ेंगे।

कुछ बच्चे सामान्य परिस्थितियों में तो अपने माता-पिता को अपने पास रखना पसन्द नहीं करते हैं लेकिन जब उनके बच्चे होते हैं या पत्नी बीमार होती है तो अपने माँ-बाप को अपने पास बुला लेते हैं। काम निकल जाने पर पुनः उन्हें अपने घर छोड़ आते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि माँ एक बेटे के पास रह रही है और पिता दूसरे बेटे के पास। इस आयु में आकर कभी भी एक-दूसरे से अलग नहीं होना चाहिए। इस समय एक-दूसरे की कम्पनी की बेहद आवश्यकता होती है। स्पष्ट कह दे कि जहाँ भी रहेंगे दोनों एक साथ रहेंगे। कुछ दिन एक बेटे के पास रहें और कुछ दिन दूसरे के। यदि आपने अपनी आर्थिक स्थिति की ओर ध्यान नहीं दिया है ओर आप बेटों पर ही निर्भर हैं तब तो विवशता हो जाएगी और आपके भावनात्मक सम्बन्धों की ओर ध्यान न देकर वे आपसे अपनी इच्छानुसार कार्य कराना चाहेगे।

कुछ बच्चे ऐसे होते हैं जो चाहेंगे कि आप अपना घर तथा अन्य जायदाद यदि है तो उसे बेचकर उनके पास आकर रहने लगें। हो सकता है कि वे आपसे धन न माँगे, आप स्वयं ही उस पैसे को बेटे को दे दें या बेटों में बाँट दें, यह सोचकर कि आप उसका क्या करेंगे, बच्चों के पास तो रह ही रहे हैं। बच्चों के पास जाकर रहना और बच्चों को अपने पास रखना दोनों में मनोवैज्ञानिक दृष्टि से बहुत बड़ा अन्तर है। बड़ों में गम्भीरता और सहनशक्ति होती है बच्चों में नही। यह सम्भव है कि बच्चों ने सच्चाई के साथ यह सोचा हो कि वे आपको अपने पास रखकर आपकी सेवा करना चाहते हैं, आपकी परेशानियों को दूर करना चाहते हे। लेकिन समय के साथ-साथ जो परिस्थितियाँ पैदा होती हैं उनके विषय में न तो आपने कभी अनुमान लगाया था और न आपके बच्चों ने। इसलिए कहा गया है कि माता-पिता अकेले अपने अनेकों बच्चों को पाल-पोसकर, उन्हें अपने पैरो पर खड़ा कर देते हैं लेकिन सारे बच्चे मिलकर भी बूढ़े माता-पिता को नहीं पाल सकते। इसलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि जब तक जीवित रहें आप अपने घर-बार को न बेचें ताकि यदि लौटकर आना पड़े तो सर छुपाने के लिए जगह तो ानी रहे। एक वृद्ध पुरुष और उनकी पत्नी की मैंने यही दशा देखी। वे कठिनाई से ही एक साथ रह पाते थे। जिस बेटे को भी आवश्यकता होती वही उनमें से एक को अपने साथ ले जाता। किसी समय मिल-जुलकर सभी एक जगह रहते थे। कई बेटे थे जो भिन्न-भिन्न नगरों में नौकरी करते थे तथा वहीं रहने लगे थे

बच्चों के आग्रह पर उन्होंने अपना घर समाप्त कर दिया और एक बच्चे के पास आकर रहने लगे। सारी उम्र जिस नगर में बीती थी वहाँ उनकी एक सोसायटी थी एक रुतबा था। आराम से रहते थे, दोस्तों ने बहुत समझाया कि घर मत छोडो। कहने लगे जब आना ही नहीं तो इसे रखकर क्या करेंगे? कुछ दिन तो बच्चो के पास आराम के कट गए फिर वही किलकिल। आख़िर अलग घर लेकर रहना पडा। इतना अच्छा था कि उन्हें पेंशन मिलती थी। लेकिन आदमी को सोसायटी भी तो चाहिए, मन लगाए रखने के लिए कुछ काम भी तो चाहिए, लेकिन इन दोनों का ही इस नए नगर में अभाव था। लौट सकते नहीं थे और दिन कटता नही था। आखिर गम्भीर बीमारी हो गई और उसी में चल बसे। पत्नी रह गई, जिन्होंने लम्बी आयु पाई भगवान की कृपा से उनके दिन अपने एक बेटे के पास शान्ति से कट गए क्योंकि वे किसी विषय में हस्तक्षेप करती ही नहीं थीं। बल्कि सारे दिन कुछ-न-कुछ करती रहती थीं। बच्चे भी उनके साथ हिल-मिल गए थे। दादी-दादी करते सारे दिन चिपके रहते थे। इससे उनके माता-पिता को काफी राहत मिल गई थी। इस प्रकार मैं समझता हूँ कि यह समय उपयोगितावाद का है। यदि आप किसी प्रकार से भी बच्चों के लिए उपयोगी हैं चाहे शरीर से और चाहे धन से तब तो ठीक है अन्यथा आप एक बोझ हैं। अब यह आप पर निर्भर है कि आप कैसे इस भावना को अपने बच्चों के मस्तिष्क से दूर करने में सफल होते है, चाहे आप बेटे के पास रहें या बेटे को अपने पास रखें। दोनों दशाएँ, मेरे विचार मे आपके ऊपर पूर्णतया निर्भर हैं कि आप उनमें कहाँ तक सफल होते हैं।

एक बात का और ध्यान रखें। प्रायः यह देखने में आया है कि विवाह से पहले और विवाह के पश्चात लड़कों के विचारों में बहुत बड़ा अन्तर हो जाता है। यदि पुत्रवधू अपने परिवार से अच्छे संस्कार लेकर आई है विशेष रूप से सबके साथ मिल जुलकर रहने का उसका स्वभाव है तब तो वह यदि उसका पति भी चाहेगा तो अलग नहीं होगी, अपने सास-श्वसुर के पास ही रहना पसन्द करेगी अन्यथा आप कितना भी समझा लीजिए, कितने अच्छे संस्कार डाल दीजिए, आपका लड़का अपनी सुन्दर, सुघड़ तथा आकर्षक पत्नी के प्रभाव में रहेगा और उसके द्वारा दिए जाने वाले पाठ जल्दी याद कर लेगा बनिस्वत आपके पुराने, दकियानूसी, रूढ़ीवादी विचारों के। पीढी-दर-पीढ़ी चले आने वाले गहरे संस्कार तथा आपका आदर्श जीवन शायद परिवार को बाँधें रखे अन्यथा वह तो बिखरना ही है, आपको अकेले रहना ही है।

20

वसीयत करें

"मेरे विचार से कानूनों के द्वारा हम मनुष्यों को शायद इतना बांधने में सफल नहीं हो पाते, जितना कि भावनाओं द्वारा बांधा जा सकता है।"

मनुष्य की एक विशेष वृत्ति स्वार्थ है—मेरा हित, मेरी सुरक्षा, मेरे शरीर की ही नही, मेरी कही जाने वाली प्रत्येक वस्तु की। वर्तमान ही नहीं भविष्य की भी उसे चिन्ता है। कभी भी, किसी समय भी उसे किसी वस्तु का अभाव न हो। इसी उद्देश्य से वह सासारिक वस्तुओं का संग्रह करता चला जाता है। इतना संग्रह कि वह उसको और उसके परिवार के लिए इसी जीवन में काफ़ी न हो बल्कि आने वाली सात पुश्ते भी कभी कोई अभाव महसूस न करें। यह वृत्ति उसे इतना अन्धा बना देती है कि वह अपने माता-पिता और अपने भाई-बहनों के अधिकारों को भी छीनने के लिए तैयार हो जाता है। इसी से सबको सुरक्षित रखने तथा न्यायसंगत एवं समान रूप से भोगो को भोगने के लिए समाज तथा सरकार ने वसीयत अथवा उत्तराधिकार के नियमो को बनाया है। यह नियम तीन बातों पर निर्भर है। पहली धन-सम्पत्ति का स्वामी, अपना शरीर छोड़ने के पश्चात किसको अपनी समस्त पूँजी देना चाहता है या किस प्रकार अपने उत्तराधिकारियों में बॉटना चाहता है। दूसरे यदि वह बिना वसीयत किए मर जाता है तो सर्वप्रथम उसकी पत्नी उसकी सम्पत्ति की उत्तराधिकारी बनेगी, लेकिन यदि उसके बच्चे इस बात से सन्तुष्ट नहीं हैं तो फिर वह सभी बच्चों में तथा पत्नी मे बराबर-बराबर बँट जाएगी। तीसरे यदि उसकी पत्नी या उसके कोई बच्चा ही नही और तो फिर कानूनी दृष्टि से उसका सबसे नज़दीकी सम्बन्धी उसकी सम्पत्ति का

मालिक बनेगा। इस प्रकार कुछ और भी नियम हैं जो पृथक-पृथक देशों में थोड़े-बहुत परिवर्तन के साथ लागू हैं।

समय के अनुसार इन नियमों में परिवर्तन होते रहते हैं। प्राचीन काल मे हमारे देश में यह रिवाज था कि प्रायः राजा अपने सबसे बड़े बेटे को ही अपने उत्तराधिकारी के रूप में राजगद्दी सौंपता था, शेष सभी बेटे उसके आधीन रहकर राज्य के भिन्न-भिन्न भागों की देखभाल करते थे। इतिहास में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जब शेष बेटों ने राजगद्दी की लिप्सा में विद्रोह किया। सम्राट अशोक को बताया जाता है कि अपने 99 भाइयों का वध करके अपने लिए राज्य सिहासन को सुरक्षित किया था, इसी प्रकार चन्द्रगुप्त द्वितीय ने जो आगे चलकर विक्रमादित्य के नाम से इतिहास तथा आम जनता में प्रसिद्ध हुआ, अपने बड़े भाई राम गुप्त को मारकर गद्दी प्राप्त की थी। वह कापुरुष हूणों से हारकर उनके हठ पर अपनी पत्नी को भी उन्हें सौंपने के लिए तैयार हो गया था। तब चन्द्रगुप्त द्वितीय ने ही हूणों को परास्त करके तथा अपने कायर भाई की हत्या करके उसकी पत्नी के साथ विवाह करके राज्य सिंहासन पर अधिकार कर लिया था। रामायण काल में भी रानी कैकयी ने अपने छोटे बेटे भरत को राज्य सिंहासन दिलाने के लिए सबसे बड़े बेटे राम के लिए महाराज दशरथ से 14 वर्ष का बनवास माँगा था।

मुस्लिम काल में तो उत्तराधिकार का कोई नियम ही नहीं था, इसलिए पिता की मृत्यु समीप आती हुई देखकर सिंहासन पर अधिकार करने के लिए जोड़-तोड़ आरम्भ हो जाते थे। प्रायः जो शक्तिशाली होता था। वही गद्दी पर अधिकार कर लेता था। और शेष सभी भाइयों को ढूंढ-ढूंढकर मौत के घाट उतार देता था, यहॉ तक कि अपने पिता अथवा संरक्षक को भी नहीं छोड़ता था। औरंगज़ेब ने तो अपने सभी भाइयों को मार डालने के पश्चात अपने पिता शाहजहाँ को भी जेल में डाल दिया था। इस प्रकार की घटनाओं से मुस्लिम इतिहास भरा पड़ा है।

आम जनता के लिए यद्यपि नियम मौजूद हैं लेकिन स्वार्थी और लोभी व्यक्ति इन नियमों को तोड़ने और न्याय की आँखों में धूल झोंकने का प्रयास करते हैं। जब कुछ नहीं कर पाते तो प्रमुख उत्तराधिकारी को ही मार डालने का प्रयास करते हैं। आज भी यह सिलसिला जारी है। पिछले वर्षों में कारगिल के युद्ध में जो वीर सैनिक शहीद हुए उनकी पत्नियों को सरकार ने एक लम्बी-चौडी रकम भविष्य में उनके पालन-पोषण के लिए भेंट की उसको हड़पने के लिए बहू के जेठ-देवरों तथा

सास-श्वसुर ने तरह-तरह के हथकण्डे अपनाए। कहीं बहू को मार दिया गया तो कहीं बहू अपने बच्चों को लेकर पीहर पहुँच गई। वहा भी उसे चैन नहीं मिला, माता-पिता और भाई-भाभियों ने भी कोई कसर नहीं छोड़ी। हो सकता है ऐसे किस्से गिने-चुने हों, लेकिन घटित हुए जिनका उल्लेख अख़बारों में अनेक दिनों तक आता रहा।

कहते हैं कि ताला चोर के लिए नहीं होता वह शाह के लिए होता है। चोर तो ताला किसी-न-किसी प्रकार तोड़ ही देता है और फिर आजकल तो नए-नए तरीके सिनेमा दिखा रहा है, कैसे ताले तोड़े जाएँ और कुछ नहीं तो उन्हें गला दिया जाए या किवाड़ अथवा चादर को ही गैस बर्नर से काट दिया जाए। इसी प्रकार उत्तराधिकार के नियम को भी तोड़ने-मरोड़ने के अनेकों तरीक़े इजाद हो चुके हैं। मै ऐसे अनेकों उदाहरणों को जानता हूँ जहाँ पर वसीयत को ताक़ पर उठाकर रख दिया गया।

एक सज्जन अपने बेटे के बजाय अपने एक-दो सम्बन्धियों से अधिक प्रभावित थे। कारण थे उनके वाहियात शौक, मौज के तरीक़े जो बेटे को कतई पसन्द नही थे। वह उसमें रोड़े अटकाता था, उसकी बहू तो घर में कुछ करने की इजाजत ही नहीं देती थी, जब कि उसके सम्बन्धी उसे हर प्रकार के साधन उपलब्ध कराते थे। परिणाम यह हुआ कि उन सम्बन्धियों ने उस मूर्ख से अपनी मर्ज़ी के मुताबिक वसीयत लिखवा ली। प्रकृति की लीला देखिए कि वसीयत के रजिस्टर होने से पहले ही वह मृत्यु को प्राप्त हो गया। बेटे को इस बात का पता लग गया कि वसीयत अमुक दिन लिखी जा चुकी है, उसने उस तारीख से पहले की एक वसीयत टाइप कराई और उस पर अपने पिता के हू-ब-हू हस्ताक्षर बनवा लिए। आज प्रायः बडे शहरों में किसी भी विभाग के, किसी भी बड़े अधिकारी की मोहरें बनवा लेना तथा किसी भी व्यक्ति के हू-ब-हू हस्ताक्षर करा लेना मामूली काम है। इस काम में दस व्यक्ति आपको मिल जाएंगे। उसके लड़के ने भी यही किया, न्यायालय में मुकदमा चला और वह जीत गया।

एक व्यक्ति बिना वसीयत किए मर गया। लाश उठने से पहले उसके बेटे ने एक वसीयत टाइप करा ली और मुर्दा पिता का अँगूठा वसीयत पर लगा लिया। सारी सम्पत्ति इस वसीयत में उस लड़के के नाम ही थी। कुछ दिनों बाद जब पता चला तो अन्य भाइयों ने न्यायालय में दावा दायर कर दिया। न्यायाधीश ने यह प्रश्न पूछा कि जब तुम्हारे पिता पढ़े-लिखे थे तो उन्होंने अँगूठा क्यों लगाया। होशियार बेटे के होशियार वकील ने यह दलील दी कि उन्होंने पहले तो कभी वसीयत के बारे

मे सोचा ही नहीं जब गम्भीर रूप से बीमार हो गए तो मरने से पहले उन्हें यह ध्यान आया। उस समय उनके हाथ-पैर ढंग से काम नहीं कर रहे थे। उन्होंने अपनी इच्छानुसार वसीयत लिखवाई और उस पर अँगूठा लगा दिया। लिखने की सामर्थ्य उनमें नहीं रह गई थी। और भाई चूंकि दूर रहते थे इसलिए वे यंह तर्क नहीं दे सके कि हमारे सामने तो कभी ऐसा नहीं हुआ। सारी सम्पत्ति एक ही भाई के अधिकार मे आ गई।

एक सज्जन पुरुष के कई लड़के तथा लड़कियाँ थीं, सभी के विवाह हो चुके थे। सबसे बड़ा लड़का अत्यन्त चालाक तथा लोभी था। वह अलग रहते हुए भी प्रायः आता रहता था और अपने पिता पर जायदाद बाँटने के लिए दबाव डालता रहता था, जिससे पिता बहुत दुखी थे। उन्होंने यह निश्चय कर लिया था कि वे उसे एक पैसा भी नहीं देंगे। वे कानून को खूब अच्छी तरह समझते थे। इसलिए उन्होंने अपने मरने से पहले ही वसीयत लिखकर रख दी थी। यह बात उन्होने अपनी पत्नी को बता दी थी। उनके सभी कागज़-पत्र बाहर की बैठक में एक आलमारी में रखे रहते थे जिस पर एक छोटा-सा मामूली ताला लगा था। एक दिन ऐसा आया जब वे अचानक दिल का दौरा पड़ने के कारण डॉक्टर के आने से पहले ही चल बसे। सूचना मिलते ही वह बड़ा बेटा पहुँच गया। और सब तो घर के अन्दर रो रहे थे, वह भी कुछ क्षण घड़ियाली आँसू बहाकर बाहर बैठक मे आ गया। चुपचाप आलमारी का ताला तोड़ डाला और सारे कागज-पत्र जो भी आलमारी में थे थैले में भरकर नौकर के हाथ अपने घर भिजवा दिए। इस नौकर को वह अपने साथ ही लाया था। सब काम निबट जाने के पश्चात जब वसीयत ढूढी गई तो आलमारी बिल्कुल खाली मिली। सभी समझ गए कि उस नालायक बेटे के अतिरिक्त और कोई इस काम को नहीं कर सकता था। माँ के मरने के बाद धीरे-धीरे उसने वह मकान ही नहीं जिसमें माँ-बाप रहते थे, शेष अन्य जायदाद भी बेच दी। इतनी कृपा अवश्य की कि अन्य भाइयों में नम्बर एक का पैसा बाँट दिया। नम्बर दो स्वयं हजम कर गया। यह तो आप जानते ही है कि जितने का बैनामा होता है उससे लगभग दोगुने में सम्पत्ति बिकती है। बैनामे के अतिरिक्त शेष रकम नं. दो की कहलाती है। अब बताइए वसीयत करने का क्या लाभ हुआ।

यद्यपि इस प्रकार के अनेकों उदाहरण आपको मिल जाएंगे। न्यायालयो मे भी उत्तराधिकार से सम्बन्धित हजारों-लाखों मुक़दमे भी चल रहे हैं लेकिन फिर भी हम इन्हे ही कहेगे कानूना का निर्माण इस अथवा भय से नहीं

रोका जा सकता कि वे तोड़ दिए जाएँगे। कानून हमारी सुविधा के लिए होते है, हमारी समस्याओं को हल करने के लिए होते हैं। पहले कोई नियम समाज मे उसकी उपयोगिता को देखते हुए प्रचलित होता है। धीरे-धीरे सभी उसे मानने लगते हैं और उसका हर जगह पालन होने लगता है अर्थात उसे सामाजिक मान्यता प्राप्त हो जाती है। लोक-लाज और समाज के भय से कोई भी उसे तोड नही पाता, तब सरकार उसे कानून का रूप दे देती है। उसके तोड़ने वालों को जुर्माना, सज़ा अथवा मृत्युदण्ड भोगना पड़ता है। तो उत्तराधिकार का नियम भी हमारी सुविधा के लिए है। इसलिए है ताकि हमारे पश्चात हमारे बेटे-पोते आपस मे न लड़ें। शान्ति के साथ सबको हमारे बेटे होने के कारण समान रूप से हमारी सम्पत्ति को भोगने का अवसर मिले।

पहले प्राचीन काल में, जैसे मैंने पीछे बताया, केवल बड़ा बेटा सम्पत्ति का अधिकारी होता था। हमारा देश कृषि प्रधान है। जमीन प्रत्येक पीढ़ी के साथ छोटे-छोटे टुकड़ों में न बँटती चली जाए इसलिए शायद यह नियम बनाया गया था। परिवार सम्मिलित थे, सभी एक ही घर में रहते थे तथा एक ही पेशा मिल-जुलकर करते थे। बड़ा बेटा जो सम्पत्ति का मालिक बना था, सभी छोटे भाइयों तथा बहनों का ध्यान रखता था। किसी को उससे शिकायत न हो, वह यह प्रयास करता था। पुनः यह कानून बना कि सम्पत्ति का बँटवारा समान रूप से सभी पुत्रों के बीच हो। फिर स्त्रियों की दुर्दशा देखकर उनकी भी पिता की सम्पत्ति मे बराबर का अधिकारी मान लिया गया। आज सभी बहनें चाहे वे शादीशुदा हो या क्वांरी, उनका भी भाइयों के समान ही बराबर का अधिकार है। हम इस पर बहस नहीं करेंगे कि बेटियों को सम्पत्ति में हिस्सा देना कहाँ तक उचित है क्योकि इस पर कानून बनते समय अख़बारों में लम्बी-चौड़ी बहस हो चुकी है। हम तो केवल इतना कहेंगे कि क्या आप यह महसूस नहीं करते कि इससे आपके और आपकी बहनों के बीच के भावनात्मक सम्बन्धों में कुछ दरार-सी पड़ गई हे। जायदाद में हिस्सा देने के पश्चात या अपने हिस्से की जायदाद का आपसे रुपया लेने के पश्चात या फिर उसको बहनों द्वारा बेच देने के पश्चात—रक्षा बन्धन ओर भैया दुईज क्या उतने ही मधुर हैं जितना पहले थे। यदि बहनें नहीं मांगतीं ओर आपने हिस्सा दिया भी नहीं तो क्या वे महसूस भी नहीं करतीं। यदि उनके पति, जो अपनी पत्नियों के समान, अपनी ससुराल से भावनात्मक सम्बन्धों से नहीं बँधे हे तथा वे थोडे लोभी भी हैं उन्हें आपकी बहनें कैसे शांत करती होंगी ' और यदि उन्होंने अपनी पत्नियों पर दबाव डाला तो क्या वे उन्हें समझा सकेंगी या उनके

साथ मिलकर आपसे लड़ेंगी या न्यायालय में उनके कहने पर खड़ी होंगी तथा आपसे वाद-विवाद करेंगी।

एक धनी महिला का पति बिना वसीयत किए मर गया। उसके दो बेटे थे, एक बाहर दूसरे नगर में रहता था, दूसरे के पास वे रहती थीं। घर में आपसे में कुछ कलह चल रही होगी, एक दिन पड़ोसियों ने घर में कुछ उठापटक की आवाज़ें सुनी, वे अन्दर घुस गए तो क्या देखा कि बेटा अपनी बहू के साथ मिलकर माँ का गला दबाए बैठा है। बाद में माँ ने बताया कि वह चाहता है कि सारी जायदाद उसके नाम लिख दी जाए। पड़ोसियों ने उसे बहुत लानत-मलामत दी तथा दूसरे बेटे को टेलीफोन पर सूचित किया। वह बेटा तुरन्त आ गया और माँ को अपने साथ ले गया।

समाज में लोगों का व्यवहार एक-दूसरे के साथ किस प्रकार का हो, इसके लिए अत्यन्त प्राचीन काल से नियमों का निर्माण प्रारम्भ हो गया था। वेदो मे आपस्तम्ब गृह्य सूत्र का वर्णन है जिसमें एक गृहस्थी के लिए नियम बताए गए हे। बाद में अनेक स्मृतियाँ लिखी गई जैसे मनुस्मृति, याज्ञवल्क्य समृति, पाराशर स्मृति आदि जिनमे सामाजिक नियमों का वर्णन है। इसके अतिरिक्त समय-समय पर इस प्रकार की परम्पराएँ तथा त्यौहार बनाए गए जो मनुष्यों के आपसी सम्बन्धों को मधुर तथा स्नेहशील बनाने में पूर्णतया सफल हुए, जैसे भाई-बहनो मे स्नेह, पवित्रता तथा त्याग की भावना पैदा करने के लिए रक्षा बन्धन, भैय्या दुईज स्थापित हुए, पति-पत्नी के बीच समर्पण की भावना पैदा करने के लिए करवा चोथ और बड़ामावस के त्यौहार बने, माँ-बेटे के सम्बन्धों के लिए सकट तथा अहोई त्यौहारों की रचना हुई। ये सभी त्यौहार शुद्ध रूप से भावनात्मक सम्बन्धो को दृढ़ता प्रदान करने के लिए हैं। मेरे विचार से कानूनों के द्वारा हम मनुष्यों को शायद इतना बांधने में सफल नहीं हो पाते जितना कि भावनाओं द्वारा बांधा जा सकता है। बहन और बेटियाँ जीवन भर अपने भाइयों और पिताओं से बराबर कुछ-न-कुछ थोड़ा-बहुत लेती रहती हैं जितना कि कानूनों के द्वारा उन्हें नहीं दिया जा सकता। इसलिए उन्हें संस्कृत भाषा में 'दुहिता' अर्थात् दोहने वाली कहा गया जो जीवन भर अपने माता-पिता को दोहती रहती हैं। बहन और बेटियाँ भी आड़े समय पर अपने भाइयों तथा पिताओं की जितनी सहायता संभव हो सकती है करती हैं।

अब प्रश्न यह है कि वसीयत करें या न करें तथा क्या उसे छुपाए रखें अथवा उजागर कर दें मेरे विचार से वसीयत करनी चाहिए ताकि आपके पश्चात आपके

बेटों में आपस में झगड़ न हों। सभी बच्चों को अपने पास बैठाएं और उनसे विचार-विनियम करके ही निर्णय करें। एक बात का विशेष ध्यान रखें मकान या दुकान, कल-कारखाने या जमीन-जायदाद लगान या किराए के अनुसार बराबर-बराबर नहीं बल्कि जिस जगह वे स्थित हैं वहाँ की क़ीमत क्या है, दुकान की, कारखाने की तथा उसके उत्पादन सामग्री की, Goodwill क्या है इसे निर्णय करके बाँटा जाना चाहिए। एक गाँव की जमीन एक लाख रुपया बीघा कीमत रखती है जबकि उतनी ही जमीन नगर में दस लाख रुपया बीघा है, बराबर-बराबर नहीं बाँटी जा सकती। मान लीजिए एक लड़का आपका उदण्ड है आप उसे कुछ भी नहीं देना चाहते। क्योंकि आप यह समझते हैं कि उसे जो कुछ भी दिया जाएगा, उसे वह उड़ा देगा, बर्बाद कर देगा। तो कुछ बंदिश लगा दीजिए, बजाय उसके, उसके बेटे के नाम कर दीजिए, लेकिन ऐसा मत कीजिए कि उसे कुछ न दें। सारे जीवन आपको तो वह कोसेगा ही, भाइयों का भी दुश्मन बन जाएगा। आपकी दृष्टि में सब बराबर होने चाहिए। हाँ, सोच-समझकर परिस्थिति के अनुसार निश्चत कीजिए। मान लीजिए कि एक बच्चा किसी प्रकार भी तैयार नहीं होता तो आप वही कीजिए जो न्यायसंगत हैं। धन-सम्पत्ति को बराबर-बराबर बाँटिए तथा जायदाद को उसकी कीमत तथा good will के अनुसार बाँटिए। हो सके तो रजिस्टर करा दीजिए नहीं तो अपनी इच्छानुसार बाँटकर निश्चिन्त हो जाइए। अपने बच्चों के साथ-साथ अपनी पत्नी को भी बराबर का हिस्सेदार रखिए। यह भी हो सकता है कि आप अपने पश्चात पहले अपनी पत्नी को मालिक बनाएँ और उसके बाद शेष सबको बराबर दें। आपके पश्चात वही सबकी मालिक हो लेकिन उसको बाँटने का अधिकार न देकर आप पहले से ही बाँट दें। यदि आपने उसे अधिकार दे दिया तो हो सकता है कि बच्चे उसे अधिक तंग करें।

यदि सभी बच्चे आपकी वसीयत से सहमत हैं और उस पर हस्ताक्षर करने के लिए तैयार हैं तब तो वसीयत सबको ज्ञात हो ही जाएगी, अन्यथा उसे बताने की आवश्यकता नहीं है। आपके पश्चात ही सबको ज्ञात हो तो अच्छा है। एक नगर मे एक बहुत ही प्रसिद्ध तथा धनाढ्य घर था। उनके तीन संतानें थीं। बड़ी शान्तिपूर्वक गृहस्थी चल रही थी। बच्चे बड़े हुए, उनके लिए नए-नए काम प्रारम्भ किए गए। सब कुछ सम्मिलित था तथा पिता के संरक्षण तथा देखभाल में ही सब चल रहा था। एक लड़का पब्लिक फ़िगर बन गया। सारे दिन उसके पास आने-जाने वालों का ताँता लगा रहता, उनमें से कुछ सीधे घर में घुस चले आते। पिता को यह बात अच्छी नहीं लगी। उसने बेटे को समझाया लेकिन उसने ध्यान नहीं दिया एक

दिन पिता ने कुछ निर्णय करके अपने सभी बच्चों को एकत्रित किया और चुपचाप घर में बैठकर सारी जमीन-जायदाद, कारखाने तथा उद्योग आपस में बाँट दिए। किसी को भी बोलने का साहस नहीं हुआ। लोगों को काफ़ी दिनों बाद इस बात का पता चला कि इनके यहाँ बँटवारा हो गया है। तो इस तरह से भी वसीयतें कर दी जाती हैं। बहरहाल मेरे विचार से यदि आप वसीयत कर देंगे तो शायद अधिक निश्चिन्त हो सकेंगे। आपको यह शान्ति रहेगी कि आपके पश्चात भी आपके बच्चे आपके कार्य को आगे बढ़ाते रहेंगे। आपकी आने वाली पीढ़ियाँ निरंतर उन्नति की ओर बढ़ती रहेंगी।

21

अध्यात्म में रुचि लें

"गुलाब के पौधे के नीचे पड़े हुए मिट्टी के ढेले को सूंघिए, उसमें भी गुलाब की सुंगध आपको मिलेगी, क्योंकि गुलाब के फूल उस पर सूख-सूखकर झरते रहे हैं। आप भी अपनी सोहबत के लिए सुंगधित गुलाब के पौधे ढूंढ़िए"

कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जो आपकी इच्छानुसार नहीं चलतीं। वे अवश्यम्भावी होती है। आप चाहें या न चाहें उन्हें आना ही है। आपके साथ घटित होना ही है। तो जब आपने जीवन भर प्रत्येक अच्छी और बुरी घटनाओं तथा भावी आशंकाओ का अनुमान लगाकर अपने-आपको तथा अपने से सम्बन्धित प्रत्येक वस्तु तथा व्यक्ति को सुरक्षित रखने का प्रयास किया है तो इस अवश्यम्भावी घटना के विषय में सोचने से क्यों घबराते हैं या शतुर्मुर्ग़ की भाँति अपना सर रेत में छुपाकर यह सोचते हैं कि आप मृत्यु से सुरक्षित हो गए। यह अन्तिम सोपान है जिसे आपको पार करना ही पडेगा। अतः इसके विषय में भी गम्भीरतापूर्वक विचार कीजिए और निश्चय कीजिए कि आपको क्या करना चाहिए। वैसे आपको कुछ करना नहीं है, जो कुछ करना है वह तो वह करेगी, आप तो एक खिलौना मात्र हैं उसके हाथ में। हाँ, यह हो सकता है कि आप एक ऐसा अपना स्वभाव बना लें कि हँसी-खुशी से उसके साथ चले जाएँ। अच्छा तो यह होता कि इसकी तैयारी आप अपनी युवावस्था से प्रारम्भ करते, लेकिन कोई बात नहीं जो बीत गई सो बीत गई अब इसे चौथेपन से प्रारम्भ कीजिए।

जो मैं हूँ तुझसे दूर, तेरी आरजू तो है।
तेरा पता मिले न मिले जुस्तजू तो है।।

धर्म के दो भाग हैं--एक जीवात्माओं के आपसी सम्बन्धों का निर्णय करता हे। हम यह मानते हैं कि प्रत्येक में जीवन है, जीवात्मा है। प्रारम्भिक अवस्था में वह अत्यन्त सुप्त है फिर धीरें-धीरे उसकी यह चेतना ऊपर को उठती है या यूँ कहें कि उसकी चेतना जीवन के विभिन्न स्तरों में धीरे-धीरे जाग्रत होती चली जाती है। इसके धर्म और विज्ञान दोनों ने विभिन्न स्तर स्थापित किए जैसे धातुएँ, पेंड़-पौधे, पशु-पक्षी तथा मनुष्य (अर्थात् Mineral life, plant life, Animal life and human life)। मनुष्य चेतना की सर्वोत्कृष्ट सृष्टि है। तो मनुष्य का इन सभी के साथ अथवा इन सभी का आपस में एक-दूसरे के साथ क्या सम्बन्ध होना चाहिए यह धर्म बताता हे। केवल मनुष्य के बीच आपस में क्या सम्बन्ध रहने चाहिए इन्हीं के विपय मे वह नहीं वताता; बल्कि यह भी बताता है कि मनुष्य को शेष तीन स्तरों में रहने वाली आत्माओं के साथ उसका क्या व्यवहार होना चाहिए?

धर्म का दूसरा पक्ष आत्मा का परमात्मा के साथ क्या सम्बन्ध है, इसकी व्याख्या करता है। इसे ही हम अध्यात्म कह सकते हैं। अब तक की आयु आप अपना जीवन-यापन करने के साधनों को जुटाने, अपनी गृहस्थी बसाने, उसकी आवश्यकताओं को पूरा करने, उसे उन्नतिशील बनाने, उसे ऊचें-से-ऊचें स्तर तक पहुँचाने में लगे रहे। आपने गृहस्थ जीवन को सभी आवश्यकताओं से भरपूर कर लिया। आपने पारिवारिक, सामाजिक तथा राष्ट्रीय सभी कर्त्तव्यों का पालन किया। कभी इस विषय में नहीं सोचा कि एक दिन ऐसा हो सकता है कि आपको विवश होकर यह सब छोड़ना पड़े और आप कुछ न कर सकें, कहते हैं

आई अजल तो आप अकेले चले गए।
सब कुछ था जमा घर में, मगर कुछ न ले गए।।

कितना अच्छा होता कि दोनों बातें साथ-साथ चलतीं संसार भी और परमार्थ भी, धर्म भी और अध्यात्म भी। कुछ लोग समझते हैं कि यदि हम 'मृत्यु या मृत्यु के पश्चात क्या' इस विषय में सोचेंगे तो संसार चल ही नहीं सकता। हमें वैराग्य हो जाएगा, हम घर छोड़कर भाग जाएँगे। संसार में हमारा मन ही नहीं लगेगा। वास्तव मे ऐसा नहीं है। जो लोग दोनों को साथ लेकर चलते हैं, वे कभी संसार में ग़लत रास्तों पर नहीं चलते। वे ही सफल होते हैं, वे ही आदर्श पुरुष होते हैं। उन्हों की वजह से संसार में नैतिकता तथा सुख और शान्ति की वृद्धि होती है, ईमानदारी और सच्चाई का बोलबाला रहता है। कुछ लोग समझते हैं कि यदि हम शुभ कर्म करते है, किसी का मन नहीं दुखाते, किसी को धोखा नहीं देते, छल-कपट और झूठ-फरेब से बचते हैं तथा ईमानदारी से अपनी रोज़ी-रोटी कमाते रहे हैं तो यह काफ़ी है। ठीक

हे यह काफ़ी है, लेकिन पूर्ण नहीं है। किसी को आपने कुछ दिया, वह कहता है बस काफ़ी है, लेकिन वह कितना हो सकता है तथा उसकी कोई सीमा है या नही, इस पर आपने कभी विचार नहीं किया।

न नत्र सूर्यो भाति, न चन्द्र तारकं,
नेमा विद्युतो भाति कुतोऽयमग्निः।
तमेव भान्तमनुभाति सर्वं,
तस्य भासा सर्वमिंद विभाति।।

"सूर्य, चन्द्र, तारे और बिजलियाँ सब उसके सामने तुच्छ हैं फिर अग्नि की तो गिनती ही क्या है। ये सब उसी के प्रकाश से प्रकाश ग्रहण करते हैं तथा यह सारा संसार भी उसी के प्रकाश से प्रकाशित है।" अब तक तो कुछ सोचा नही, क्या यह सम्भव है कि हम इस आयु में जबकि हमारा शरीर, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि शिथिल हो गए हैं कुछ कर सकेंगे। प्रश्न यह नहीं है कि आप कुछ कर पाएँगे या नहीं, प्रश्न यह है कि क्या आप, अब तक जो उस पक्ष की ओर से उदासीन थे, उसे जानने के इच्छुक हैं या नहीं, आपके प्रश्न में निराशा की झलक है। यात्रा प्रारम्भ करने से पहले ही आप मंजिल की प्राप्ति के विषय में निर्णय करना चाहते हैं। बिना प्रयास के कभी कुछ मिला है क्या? फल कर्म करने के पश्चात ही मिलता है। आप कर्म करते रहें फल तो मिलेगा ही। जितना आगे बढेंगे, मंजिल उतना ही समीप आती जाएगी। यात्रा प्रारम्भ तो कीजिए, हो सकता हे मंज़िल भी आपकी ओर सरकने लगे। खोजने वालों की डिक्शनरी में आलस्य, निराशा और निरुत्साह जैसे शब्द नहीं होते। यदि हैं तो समझिए खोजने का ढोंग हे, दिखाया मात्र है। छल कर रहे हैं आप अपने से और दूसरों के साथ भी। ईश्वर तो आपके बहकावे में नहीं आएगा। क्योंकि वह आपके मन के प्रत्येक रूप को पहचानता है यार-दोस्तों और परिचितों को आप भले ही बहका दें। वास्तविक स्थिति आपकी यह है–

न पूछो कौन है, क्यों राह में लाचार बैठे हैं।
मुसाफ़िर हैं, सफ़र करने की हिम्मत हार बैठे हैं।।

ऐसे लोग क्या पा सकेंगे, रोते और झीकते हुए ही जाएँगे, लेकिन किसी को बता नहीं पाएँगे। अतः प्रयास कीजिए, माना कि देर हो गई है लेकिन सुबह का भूला यदि शाम को वापिस आ जाए तो भूला नहीं माना जाता। पहले निर्णय करे फिर आगे बढ़ें। सोचें क्या करना चाहिए। यह बिल्कुल न सोचें कि समय शायद बहुत कम है। समय की चिन्ता छोडकर क्या करना चाहिए इस पर विचार करे

यदि आपने कोई पथ-प्रदर्शक नहीं बनाया और न कभी आपने इस ओर सुनकर या पढ़कर भी कुछ करने का विचार किया तथा आप इस विषय में बिल्कुल अनभिज्ञ है तो मैं आपको कुछ सुझाव दे सकता हूँ।

कुछ बातें ऐसी होती हैं कि उनके साथ रहने पर मनुष्य स्वयमेव बदलने लगता है। गुलाब के पौधे के नीचे पड़े हुए मिट्टी के ढेले को सूंघिए, उसमें भी गुलाब की सुगंध आपको मिलेगी, क्योंकि गुलाब के फूल उस पर सूख-सूखकर झरते रहे हैं। आप भी अपनी सोहबत के लिए सुगन्धित गुलाब के पौधे ढूंढिए। ऐसे व्यक्ति यद्यपि कम होते हैं लेकिन ग्राम हो या नगर सब जगह मौजूद होते हैं। इस पर मत जाइए कि वे किस विचारधारा को मानते हैं। यह देखिए कि क्या उनमें नैतिकता है, इन्सानियत है, दुर्गुणों से वे दूर रहते हैं, ईश्वर का कोई भी रूप मानें, उसमें उनकी दृढ आस्था है तथा वे आपको अपने रंग में रंगने का प्रयास तो नहीं करते। मेरे एक मित्र प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी के दादा लेखराज में विश्वास करते हैं। उनका विश्वास उनमें अत्यन्त दृढ़ है। वे प्रायः उनकी बातें सुनाया करते हैं। मुझे उनकी बातें सुनने मे कभी कोई ऐतराज़ नहीं हुआ बल्कि उनकी श्रद्धा और विश्वास से मैं अभिभूत हूँ। एक दिन वे मुझसे कहने लगे कि आप एक सप्ताह के लिए हमारे कार्यक्रम में ट्रेनिंग के लिए आइए। मैंने इस बात को टालने का प्रयास किया लेकिन वे बार-बार आग्रह करने लगे। मैं नहीं चाहता था कि मैं कोई ऐसी बात कहूँ जो हमारी मित्रता में दरार पैदा कर दे, लेकिन विवश होकर मुझे कहना पड़ा कि, "मैं एक निश्चित रास्ते पर चल रहा हूँ। लगभग 55 वर्ष पहले मुझे एक देव तुल्य पथप्रदर्शक मिले थे, उन्होंने मुझे जो रास्ता दिखाया, जो साधना बताई, मैं उसी पर चल रहा हूँ। अब मैं उसे बदल नहीं सकता। दूसरे मेरी आयु इतनी अधिक है कि अब कोई भी नया तजुर्बा (Experiment) करने का मेरे पास समय नहीं है। कई बातें जानने से तथा रास्ते बदलने से मनुष्य की बुद्धि भ्रमित हो जाती है और वह कहीं का नहीं रहता।" मैंने उनसे बातों के आगे बढ़ने पर कहा कि, "हम दोनों के रास्ते अलग-अलग हैं, लेकिन मंज़िल एक ही है। बजाय रास्ते बदलकर एक साथ चलने के मंज़िल पर ही मिला जाएगा। प्रत्येक संत के आगे मेरा सर नत-मस्तक है। मुझे पूरी श्रद्धा है आपके ही नहीं सभी गुरुओं में लेकिन मैं चलूँगा अपने ही गुरु के बताए रास्ते पर।" वे मेरी बात को समझ गए और हमारी मित्रता पूर्व की भाँति ही कायम है। तो अच्छे सात्विक स्वभाव के, सद्गुण-सम्पन्न मित्र ढूंढिए और उनके साथ गाह-ब-गाह बैठते उठते रहिए। इसी प्रकार अच्छी पुस्तकों का चयन कीजिए और जब समय मिले तथा मन करे उनमें से थोड़ा-बहुत पढ़ते रहिए।

यह अध्यात्म का रास्ता बड़ा बेढब है। इसे कोई देखने वाला नहीं है कि आप सचमुच कर रहे हैं या केवल दिखावा मात्र है। इसके परीक्षक तो आप स्वयं हैं। यदि आप भगवान का भजन करने बैठते हैं तो उसमें आप कितने गम्भीर हैं यह आप ही जान सकते हैं। बाहर वाला व्यक्ति तो यह देख सकेगा कि आप आरती कर रहे है, भजन गा रहें हैं, प्रार्थना कर रहे हैं या आँख बन्द किए बैठे हैं बिना हिले-डुले। वह तो यह समझेगा कि आप सचमुच भगवान के भक्त हैं लेकिन उस सब क्रिया मे आप कितने गम्भीर तथा तन्मय रहे या उसे दिखाने के लिए आपने यह ढोंग रचा, इसे तो आप ही जान सकते हैं। प्रायः लोग-बाग दूसरों को प्रभावित करने तथा अपना भाव बढ़ाने के लिए अध्यात्म को भी एक पेशे के रूप में अपनाए हुए हैं। आपके पास इस सबके लिए समय कहाँ है और फिर धर्म को व्यवसाय बनाकर आप क्या पाने की इच्छा रखते हैं जो आपके पास नहीं है या अब भी पुराने रास्तों पर ही चलना चाहते हैं जिनको अब आप अच्छी तरह समझ गए हैं कि आपने कहाँ-कहाँ व्यर्थ मे समय नष्ट किया। अब आपके पास इतना समय नहीं है कि व्यर्थ में उसे नष्ट करे।

मेरे पास एक दूर गाँव का लड़का सेवक के रूप में रहा करता था। एक दिन उसके पिता शाम के समय हमारे घर पर उस लड़के से मिलने आ गए। मैंने उनकी आयु का ध्यान रखते हुए उन्हें घर में ही नौकर के कमरे में ठहरने की जगह दे दी। दूसरे दिन सुबह जब मैं बाहर निकला तो क्या देखता हूँ कि वह बाहर चौक मे नहा-धोकर पलौथी लगाए बैठे हैं तथा उनके दोनों हाथ भगवान श्री कृष्ण के मुरली बजाने की मुद्रा में बने हुए हैं। मुझे बड़ा अजीब-सा लगा। मुझे इन बातों में कुछ ढोंग-सा दिखाई देता है। मैं सोचता हूँ कि भगवान और उसके भक्त की बातें तो गोपनीय रहनी चाहिए। उसे सब क्यों जानें, क्यों उसकी चर्चा करें, क्यों उसका मखोल उड़ाएँ? जब फूल पूरी तरह खिल जाएगा तो उसकी सुगंध अपने आप चारो ओर व्याप्त हो जाएगी।

यदि आप पढ़ नहीं सकते अथवा अच्छे व्यक्तियों को भी नहीं ढूंढ पा रहे है तो जहाँ भी सत्संग होता हो, कीर्तन होता हो या भगवत कथा चल रही हो वहाँ जाकर सुनें। दूसरी बात अपने भोजन को सात्त्विक, सुपाच्य तथा अल्प बनाएँ। ऐसा भोजन आपके स्वभाव (attitude) को भगवान के प्रति मोड़ने में सहायक होगा। अब प्रमुख बात पर आएँ। यदि आपने युवावस्था से ही भजन-पूजा में अपना मन लगा रखा है तब तो ठीक है, उसी रास्ते पर चलते रहिए। इतना अवश्य कीजिए कि स्वयं अपने को जाँचिए और यह देखिए कि आप उसमे

वास्तव में कितने गम्भीर हैं। यदि ऐसा नहीं है तो अब गम्भीर हो जाइए। हृदय से भजन कीजिए। न तो समय जो आपने निश्चित कर रखा हो उसे पूरा कीजिए ओर न निश्चित मालाओं के जाप अथवा अन्य प्रार्थना आदि पर ध्यान दीजिए। यह देखिए कि क्या आपका मन इस सबको करते समय कितना तन्मय होता है। क्या पूजा करते समय आप यह समझते हैं कि भगवान आपके सामने स्थित हे और आप उन्हीं से प्रार्थना कर रहे हैं, उनको याद कर रहे हैं, उनकी याद में तडप रहे हैं। जो कुछ कार्यक्रम आपने निश्चित किया है वह भी आवश्यक है लेकिन उससे अधिक आवश्यकता आपकी तड़प, वेचैनी तथा छटपटाहट की है। क्या वह आप महसूस करते हैं, यदि नहीं तो सब व्यर्थ है। कब तक कपड़े को रगडते रहेगे, उसे पानी से निकालकर धूप में डालिए। तभी पता लगेगा कि उसका मैल गया या नहीं।

यदि योग के रास्ते पर जवानी में नहीं चले हैं तो उसे छोड़ दीजिए। इस आयु मे और इस युग में उसे करना कठिन है। आसान और छोटा रास्ता पकड़िए जो मेरा अनुभवगम्य है। चार बातें शीघ्रातिशीघ्र निश्चित कीजिए—उस प्रभु का एक रूप, एक नाम, एक समय और एक स्थान। उस परमात्मा की ओर बढ़ने तथा उसको पाने के अनेक रास्ते हमारे यहाँ बताए गए हैं। उनमें से सबसे अधिक सुविधाजनक उपाय भक्ति मार्ग है। भक्ति भी अनेक प्रकार की होती है। आप केवल भक्ति के नाम जप को अपनाइए। किसी को गुरु बनाने की आवश्यकता नहीं है क्योकि आज के गुरु शिष्य को भगवान का रास्ता बताने के बजाय अपना प्रचारक बनाकर छोड़ देते हे। बस गुरु की प्रशंसा के गीत गाइए। हो सकता है यह गीत उन्होंने ही बनाए हो। उन्हीं की पूजा और आरती कीजिए। उन्हीं का ध्यान और उन्हीं की याद में खो जाइए। और फिर यह भी पता नहीं लग सकता कि वह गुरु कैसे हैं। उनको जानना और परखना आपके लिए आसान नहीं है। भीड़ को मत देखिए। सड़क पर तमाशा दिखाने वाले भी भीड़ इकट्ठी कर लेते हैं। आज इस हमारे देश में मूर्खों की कमी नहीं है। एक हाथ आ गया तो वही दस और पकड़ लाएगा और इस प्रकार संख्या बढती चली जाएगी। आप इस पचड़े में मत पड़िए। इस समय भेंड़ चाल चल रही है। एक आगे वाली भेंड़ यदि कुएं में गिर गई तो पीछे वाली सभी भेंड़ें उसके पीछे कुएं मे गिरती चली जाएँगी। इसलिए परमात्मा को ही अपना गुरु मानिए। सत्संग कीजिए, सतों के दर्शन भी कीजिए। उनके उपदेशों को सुनिए, अच्छा लगे तो उन्हें अपनाइए लेकिन उनके और अपने बीच में दूरी बनाए रखिए। अपना सम्बन्ध केवल परमपिता से रखिए

उस परमात्मा के अनेक रूप हैं, उनमें से जो भी आपको आकर्षित करे, उसकी किसी प्रकार की भी मूर्ति अथवा चित्र अपने पूजा के स्थान में रखिए और सब मूर्तियाँ हटा दीजिए। ताकि जब आप पूजा करने बैठें तो आपका ध्यान एक ही रूप में अटका रहे तथा धीरे-धीरे वह मूर्ति आपके मन-मन्दिर में बस जाए। उस मूर्ति के अनुसार उसका नाम या मन्त्र का जाप कीजिए। केवल एक नाम, एक मन्त्र और कुछ नही। उसी का जाप तथा उसी का रूप सामने रहना चाहिए। घर में एक स्थान निश्चित कीजिए। रोज़ाना वहीं बैठिए, और कोई व्यर्थ मे उस जगह न जाएँ। आप भी बिना पूजा के उद्देश्य से उस जगह न घुसें। और भी जो कोई जाए वहाँ पूजा ही के लिए जाए। इसके अतिरिक्त आपका यह प्रयास भी होना चाहिए कि आप निश्चित समय पर रोज़ बैठें। इससे निश्चित समय होने पर आपका मन अपने आप पूजा करने के लिए आपको प्रेरित करने लगेगा तथा थोड़े ही दिनों में वह जगह इस प्रकार प्रभावित हो जाएगी कि उस जगह पहुँचते ही आपका मन परमात्मा के ध्यान तथा जाप मे एकाग्र होने लगेगा। प्रयास कीजिए, दोनों समय प्रातः और सायं पूजा करें। प्रार्थना करें तथा थोड़ी देर किसी अच्छी पुस्तक का पाठ करें तथा उस पर मनन करें। एक बात का ध्यान रखें कि इसे रूटीन न बनाएँ, जो कुछ करें मन से करें, उससे दूसरे किनारे का ध्यान रखते हुए करें जिस ओर आपकी नाव धीरे-धीरे बढ़ रही है। वह दूसरा किनारा जीवन का अंत मृत्यु भी हो सकता है और जीवन का लक्ष्य परम पिता परमात्मा भी।

भवाम्भोधि पोते, शरण्यं ब्रजामः।

"भव सागर को पार करने के लिए नौका रूपी प्रभु हम आपकी शरण में हैं।"

मृत्यु क्या है, एक गहरी नींद, जो कितनी भी लम्बी और छोटी हो सकती है। सब आपके अच्छे और बुरे कर्मों पर निर्भर है। नींद में आप स्वप्न देखते रहते हैं। स्वप्न में जो जीवन भर आप करते रहे हैं, सोचते रहे हैं उसको काल्पनिक जामा पहनाते रहते हैं। कभी सुखी होते हैं और कभी दुखी। मृत्यु के पश्चात भी यही खेल होता रहता है। शरीर सोते समय कुछ भी करने में असमर्थ होता है और मृत्यु के बाद भी शरीर नहीं रहता। दोनों ही दशाओं में हमारा अंतःकरण क्रियाशील रहता है। बस अन्तर यह होता है कि नींद के समय हमारा अंतःकरण, हमारा मन स्वयं सोचता है तथा उन्हें सूक्ष्मतम साधनों के द्वारा जिससे वह स्वयं बना है, रूप देता है, मिटाता है, पुनः बनाता है व सुख और दुख महसूस करता है। यह उसकी अपनी सृष्टि है। जाग्रत अवस्था में वह भौतिक वस्तुओं का प्रयोग करता है और निद्रा में अदृश्य तथा सूक्ष्म साधनों का। जाग्रत अवस्था में दुनिया के कानून तथा दूसरे लोग उसके कार्यों

में बाधा डाल सकते हैं, लेकिन निद्रावस्था में ऐसा कुछ नहीं होता। वह पूरी तरह स्वतन्त्र तथा अनियंत्रित होता है। लेकिन मृत्यु के पश्चात वह अपने ही कर्मों के हाथों का खिलौना होता है। अदृश्य शक्तियाँ उस लोक को अपने प्रबंधन तथा अनुशासन में रखती हैं। वे ही आपको कर्मो के अनुसार फल भोगने के लिए विवश करती हैं। वे ही निश्चय करती हैं कि (आपके अच्छे और बुरे) कितने कर्म आपको भोगने हैं तथा कब तक भोगने हैं। उसके पश्चात आप फिर इसी पृथ्वी पर लौट आते हैं। इस जन्म का निर्धारण भी आपके कर्मों के अनुसार ही होता है और यह जन्म और मृत्यु का सिलसिला निरन्तर अनन्त काल तक चलता रहेगा, जब तक कि आप इससे छूटने का दृढ़ इरादा न कर लें तथा उसको क्रियात्मक जामा न पहना दें। उपनिषद् में आता है—

शतं मा पुर आयसीररक्षन्नधः श्येनो जवसा निरदीयमिति।
गर्भ एवैतच्छयानो बामदेव एवमुवाच।।

''तत्त्व ज्ञान होने से पूर्व मुझे सैंकड़ों लोहे के समान कठोर शरीरों ने अवरुद्ध कर रखा था। अब मैं बाज़ पक्षी की भाँति बेग से उन सबको तोड़कर उनसे अलग हो गया हूँ।'' गर्भ में ही सोए हुए बामदेव ऋषि ने यह बात कही।